श्री ज्ञानेश्वरी

अध्याय सहावा

या अध्यायाला ध्यानयोग किंवा अभ्यासयोग म्हंटले आहे. तिसऱ्या अध्यायापासून ते पाचव्या अध्यायापर्यंत भगवंत योग, कर्मयोग आणि संन्यास याचे मोघम वर्णन करीत आहेत .अर्जुनाच्या मनात सतत संदेह निर्माण होतो की संन्यास घेतला की युद्ध करावे लागणार नाही. मागील दोन अध्यायात भगवंतानी त्याच्या या शंका दूर केल्या आहेत.पण या अध्यायाचे सुरवातीलाच तो संन्यासी आणि योगी यांचे मध्ये काय फरक आहे हे विचारतो आणि फरक सांगून भगवंत पुढे पातंजल योगाचे विवेचन करतात. मूळ श्लोकात जे नाही त्याचे महाराजांनी सविस्तर विवेचन त्यांचा आवडीचा विषय असल्यामुळे विस्ताराने केले आहे. हा पातंजल योगाचा अभ्यास यात वर्णिला आहेम्हणून यास ध्यानयोग किंवा अभ्यासयोग म्हंटले आहे.

यात 47 श्लोक असून त्यावर 497 ओव्या आहेत.यात महाराजांनी 30 व्या श्लोकावर कमी विवेचन केले आहे. यातील श्लोक 5 व 17 उत्तम आहेत.

श्रीज्ञानेश्वरी
अध्याय सहावा

मग रायाते म्हणे संजयो । ' तोचि अभिप्रावो अवधारिजो ।
कृष्ण सांगती आतां जो । योगरुप ।। +1।।
सहजे ब्रह्मरसाचे पारणे [1] । केले अर्जुनालागी नारायणे , ।
कीं , तेचि अवसरी , पाहुणे । पातलो आम्ही ।।+2।।
कैसी दैवाची आगळिक [2] नेणिजें , । जैसे तान्हेलिया तोय सेविजे ।
कीं , तेचि चवी करूनि पाहिजें , । तव अमृत आहे ! ।।+3।।
तैसे आंम्हा तुंम्हा जाहले ।जे आडमुठी [3] तत्त्व फावले ' ।
तव धृतराष्ट्रे म्हणितले । ' हे न पुसो तूते ' ।।+4।।
तया संजया , येणे बोले , । रायाचे हृदय चोजवले [4] ।
जे अवसरी [5] आहे घेतलें । कुमाराचिया ।।+5 ।।
हे जाणोनि , मनी हांसिला । म्हणे म्हातारा मोहे नाशिला।
एऱ्हवी , बोलु तरी भला जाहला । अवसरी इये ।।+6।।
परि , ते तैसे कैसेनि होईल ? । जात्यंधु कैसे पाहेल ? ।
तेवीचि , ये रुसे घेईल । म्हणौनि बिहे ।।7।।
परि , आपण चित्ती आपुला । निकियापरी [6] संतोषला ।
जें , तो संवादु , फावला , ।कृष्णार्जुनांचा ।।8।।
तेणे अनंदाचेनि धालेपणे [7] । साभिप्राय अंतःकरणें ,।
आता आदरेसी [8] बोलणे । घडेल तया ।।9।।
तो गीतेमाजी षष्ठीचा , । प्रसंगु असे आयणीचा [9] ।
जैसा , क्षीरार्णवी अमृताचा । निवाडु [10] जाहला ।। 10।।
तैसे , गीतार्थाचे सार , । जे विवेकसिंधूचे पार , ।
नाना , योगविभवमांडार [11] । उघडले का ! ।। 11 ।।
जे आदिप्रकृतीचे विसवणे , । जे शब्दब्रह्मासि न बोलणे , ।
जेथूनि गीतावल्लीचे ठाणे [12] । प्ररोहो [13] पावे ।।12।।
तो अध्यावो सहावा । वरि साहित्याचिया बरवा ।
सांगिजैल , म्हणौनि परिसावा । चित्त देउनी ।।13।।
' माझा मराठाचि बोलु , कौतुके , । परि अमृतातेही पैजा जिंके ' ।
ऐसी अक्षरे रसिके ।मेळवीन ।।14।।
जिये कोवळिकेचेनि पाडे [14] । दिसती नादींचे [15] रंग थोडे ।
वेधे [16] परिमळाचे बीक मोडे [17] । जयाचेनि । ।15।।

1 उपवास सोडणे
2 थोरपणा
3 मिळण्याचा संभव नसताना
4 समजले
5 वेळी
6 चांगल्याप्रकारे
7 तृप्ती
8 आरंभ करणे
9 चातुर्याचा
10 उत्तम निवड
11 योगरुपी ऐश्वर्याचा खजीना
12 स्वरूप 13 वाढ
14 तुलनेत 15 मधूर संगीत
16 भुलवणे 17 सामर्थ्य नाहीसे होते

ऐका , ' रसाळपणाचिया लोभा । की श्रवणीचि होति जिभा ।
बोले, इद्रिया लागे कळंभा [1] । एकमेका ' ।।16।। 1 भांडण
सहजे शब्दु तरी विषो श्रवणाचा,।परि,रसना म्हणे ' रसु हा आमुचा ' ।
घ्राणासि भावो जाय परिमळाचा , । हा तोचि होईल ।। 17 ।।
नवल, बोलतीये रेखेची वाहणी । देखता, डोळ्याही पुरो लागे धणी [2] । 2 तृप्ती
ते म्हणती ' ऊघडली खाणी । रुपाची हे ' ।।18।।
जेथ संपूर्ण पद उभारे , । तेथ मनचि धांवे बाहिरे ।
बोलु , भुजाही आविष्करे । आलिंगावया ।।19।।
ऐशी इंद्रिये आपुलालिया भावी । झोंबती, परी तो सरिसेपणेचि बुझावी ।
जैसा , एकला , जग चेववी । सहस्त्रकरु ।।20।।
तैसें , शब्दाचे व्यापकपण , । देखिजे , असाधारण ।
पाहातया , भावज्ञा [3] फावती गुण । चिंतामणीचे ।।21।। 3 गुणज्ञ
हे असोतु ; या बोलांची ताटे , भली ।वरी कैवल्यरसे वोगरली [4] । 4 वाढणे
ही प्रतिपत्ति [5] मिया केली ।निष्कामासी ।।22।। 5 मेजवानी
आता आत्मप्रभा नीच नवी , ।तेचि करुनि ठाणदिवी [6] । 6 न हलणारा दिवा
जो इंद्रियाते चोरुनि जेवीं , । तयासीचि फावे ।।23।।
येथ , श्रवणाचेनि पांगे - ।वीण [7] , श्रोतया होआवे लागे । 7 आश्रय सोडून
हे मनाचेनि निजांगे । भोगिजे गा ।।24 ।।
आहाच [8] बोलाची वालीफ [9] फेडिजें,। आणि ब्रह्माचियाचि आंगा घडिजे । 8 वरवरचे 9 आच्छादन
मग सुखेसी सुरवाडिजे [10] । सुखाचि माजी ।।25।। 10 रंगणे
ऐसे हळुवारपण जरी येईल । तरीच हे उपेगा जाईल ।
एऱ्हवी, आघवी गोठी होईल ।मुकिया बहिरयाची ।।26।।
परी ते असो आता आघवे ; । नलगे श्रोतयाते कडसावे [11] । 11 निवडणे
जे , अधिकारिये एथ स्वभावे । निष्कामकामु ।।27।
जिही आत्म बोधाचिया आवडी , । केली स्वर्गसंसाराची कुरोंडी [12] । 12 ओवाळून टाकणे
तेवाचूनि एथीची गोडी ,। नेणती, आणिक ।। 28 । ।
जैसा , वायसी [13] चंद्र नोळखिजे, । तैसा प्राकृती [14] , हा ग्रंथु नेणिजे । 13 कावळा
आणि तो हिमांशुचि , जेवि खाजे [15] । चकोराचे । । 29।। 14 सामान्य 15 खाद्य
तैसा , सज्ञानासी तरी हा ठावो , । आणि अज्ञानासी आन गावो ।
म्हणौनि बोलावया विषय , पहा हो । विशेषु नाही ।।30।।
परी, अनुवादलो मी प्रसंगे , । ते सज्जनी उपसाहावे [16] लागे । 16 क्षमा करणे
आतां सांगेन , काय श्रीरंगे । निरोपिले जे ।।31।।
ते बुद्धिही आकळिता सांकडे , । म्हणौनि बोली विपाये सापडे ,।
परी श्रीनिवृत्तिकृपादीप उजियेडे [17] । देखैन मी ।।32।। 17 प्रकाशात

जे दिठीही न पविजे , । ते दिठीविण देखिजे ।
जरी अतीद्रिय , लाहिजे । ज्ञानबळ ।। 33।।
ना तरी, जे धातुवादाही [1] न जोडे,। ते लोहीचि पंधरे [2] सापडे [3] ।
जरी दैवयोगे चढे । परिसु हाता ।।34।।
तैसी , गुरुकृपा होये , । तरी , करिता काय आपु नोहे ! ।
म्हणौनि , ते अपार माते[4] आहे । ज्ञानदेवो म्हणे ।।35।।
तेणे कारणे मी बोलेन । बोली अरुपाचे रुप दावीन ।
अतींद्रिय ,परी भोगवीन । इंद्रियाकरवी ।।36।।
आइका , यश , श्री , औदार्य , । ज्ञान , वैराग्य , ऐश्वर्य ।
हे साही गुणवर्य । वसती जेथ ।।37।।
म्हणौनि , तो भगवंतु , । जो निःसंगाचा सांगातु ।
तो म्हणे , ' पार्था ! दत्तचित्तु । होई आतां ।।38।।

1 कीमया 2 उत्तम सोने 3 प्राप्त होते

4 अमर्याद असूनही वर्णन करण्यास सक्षम आहे

श्रीभगवानुवाच
अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।
स सन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ।।1।।
कर्मफलाचा आश्रय न करिता न ठेविता जो शास्त्राप्रमाणे आपले विहित कर्तव्य कर्म करितो तोच संन्यासी व तोच कर्मयोगी म्हणावयाचा.निरग्नि म्हणजे अग्निहोत्रादिक कर्मे सोडून देणारा किंवा अक्रिय म्हणजे कोणतेच कर्म न करिता स्वस्थ बसणारा खरा सन्यासी व योगी नव्हे.

आईके ,योगी आणि संन्यासी ,जनी । हे एकचि सिनाने [5] झणी [6] मानी ।
एऱ्हवी विचारिजती जव दोन्ही , । तंव एकचि ते ।।39।।
सांडिजे दुजया नामाचा आभासु , । तरी योगु तोचि संन्यासु ।
पाहता , ब्रह्मी नाही अवकाशु [7] । दोही माजी ।।40।।
जैसे , नामाचेनि आनारिसेपणे [8] । एका पुरुषाते बोलावणे ।
कां , दोहीमार्गी जाणे । एकाचि ठाया ।।41।।
नातरी , एकचि उदक सहजे , । परि सिनाना [9] घटी भरिजे ।
तैसे , भिन्नत्व जाणिजें । योगसंन्यासाचे ।।42।।
आइके , सकळ संमते जगी , । अर्जुना गा ! तोचि योगी ।
जो , कर्मे करुनि रागी [10] । नोहेचि ,[11] फळी ।।43।।
जैसी , मही [12] हे उद्भिजे [13] ।जनी [14], अहंबुद्धिवीण सहजें ।
आणि , तेथिची तिये बीजे , । अपेक्षीना ।।44।।
तैसा, अन्वयाचेनि [15] (आम्नयाचेनी)। आधारे,।जातीचेनि अनुकारे [16] ।
जे जेणे अवसरे [17] । करणे पावे ।।45।।

5 भिन्न 6 नको

7 अंतर

8 वेगळेपणाने

9 वेगवेगळ्या

10 इच्छा करणारा
11 न घेणे 12 पृथ्वी
13 वृक्षादिक 14 जन्म देते 15 शास्त्राप्रमाणे
16 जाती प्रमाणे
17 वेळी

ते , तैसेचि उचित करी , ।परी , साटोपु [1] नोहे शरीरी ।
आणि बुद्धिही ,करोनि , फळवेरी [2] । जायेचिना ।।46।।
ऐसा , तोचि संन्यासी । पार्था गा ! परियेसी ।
तोचि भरवंसेनिसी । योगीश्वरु ।।47।।
वाचूनि , उचित कर्म प्रासंगिक , ।तयाते म्हणे ' हे सांडावे , बद्धक ' ।
तरी , टाकोटाकीं [3] आणिक एक ।मांडीचि तो ।।48।।
जेसा , क्षाळूनिया [4] लेपु एकु , । सवेचि लाविजे आणिकु ।
तैसेनि , आग्रहाचा पाइकु [5] । विचंबे [6] वायां ।।49।।
गृहस्थाश्रमाचे वोझे , । कपाळी आधीचे आहे सहजें , ।
कीं, तेचि संन्याससवा [7] ठेविजे । सरिसे [8] पुढती ।।50।।
म्हणौनि , अग्निसेवा [9] न सांडिता , । कर्माची रेखा नोलांडिता , ।
आहे योगसुख स्वभावता । आपणपाचि ।।51।

1 अहंकार
2 फळापर्यंत
3 लगेच
4 धुऊन
5 सेवक 6 कुचंबणे
7संन्यासा बरोबर
8 तयार 9 गृहस्थ धर्म

यं सन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पांडव ।
न ह्यसंन्यस्तसंकल्पो योगी भवति कश्चन ।।2।।

हे पांडवा ! ज्याला संन्यास असे म्हणतात तोच कर्म योग समज .कारण संकल्पाचा म्हणजे काम्य-बुद्धिरूप फलाशेचा संन्यास केल्याखेरीज कोणीहि कर्मयोगी होत नाही.

ऐके , सन्यासी तोचि योगी , । ऐसी एकवाक्यतेचि जगी ।
गुढी उभविली [10] अनेगी [11] । शास्त्रांतरी ।। 52।।
जेथ संन्यासिला संकल्पु तुटे , । तेथचि योगाचे सार भेटे ।
ऐसे हे अनुभवाचेनि घटे [12] । साचें [13] जया ।।53।।

10 ध्वजा उभारली
11 अनेकानी
12 तराजुत 13 खरे

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ।।3।।

जो कर्मयोगारूढ होऊ इच्छितो त्या मुनीस कर्म हे शमाचे कारण म्हणजे साधन म्हटले आहे तोच पुरुष योगारूढ म्हणजे पूर्ण योगी झाला म्हणजे त्यास पुढे शम हे कर्माचे कारण होते असे म्हणतात

आता योगचळाचा [14] निमथा [15] । जरी ठाकावा [16] आथि पार्था ,।
तरी सोपाना [17] या कर्मपथा । चुका झणी [18] ।। 54।।
येणे यमनियमांचेनि तळवटे [19] । रिगे [20] आसनाचिये पाउलवाटे , ।
येई प्राणायामाचेनि आडकंठे [21] । वरौता [22] गा ! ।।+55।।
मग प्रत्याहाराचा [23] अधाडा [24] । जो बुद्धिचियाही पाया निसरडा ।
जेथ हटिये [25] सांडिती होडा [26] ।कडेलग [27] ।।+56।।

14 योगरुपी पर्वत 15 शीखर
16 पोचणे 17 जीना 18 नको
19 पायथा 20 प्रवेशणे
21 अवघड कडा 22 वर
23 चित्ताच इंद्रियनिग्रह
24 तुटलेला कडा 25 हटयोगी
26 पैज 27 कडेलोट

तरी, अभ्यासाचेनि बळे , । प्रत्याहारी निराळे [1] । 1 कड्याला
नखी लागेल [2] ढाळे ढाळे [3] । वैराग्याची ।।+57।। 2 आश्रय लागेल 3 हळु हळु
ऐसा पवनाचेनि पाठारे [4] , । येता धारणेचेनि पैसारे [5] ,। 4 वाहन 5 प्रशस्त रस्ता
क्रमी , ध्यानाचे चवरे [6] । सापडे तंव ।।+58।। 6 शीखर
मग , तया मार्गाची धाव । पुरेल प्रवृत्तीची हांव ।
जेथ , साध्यसाधना खेव [7] ।समरसे होय ।।+59।। 7 आलिंगन
जेथ , पुढील पैसु पारुखे [8] , । मागील स्मरावे , ते ठाके । 8 मार्ग बंद होतो
ऐसिये सरिसीये भूमिके , । समाधि राहे ।।+60।।
येणे उपाये , योगारुढु , । जो निरवधि जाहला प्रौढु[9] । 9 समर्थ
तयाचिया चिन्हांचा निवाडु [10] ।सांगैन , आइके ।।61 ।। 10 फरक

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।
सर्वसंकल्पसंन्यासी योगारुढस्तदोच्यते ।।4।।

कारण जेंव्हा इंद्रियांच्या शब्दस्पर्शादि विषयांचे ठायी व कर्माच्या ठायी अनुषक्त होत नाही, आणि सर्व संकल्पाचा म्हणजे काम्यबुद्धिरुप फलाशेचा , साक्षात् कर्माचा नव्हे , संन्यास करितो तेव्हा त्याला योगारूढ म्हणतात

तरी , जयाचिया इंद्रियांचिया घरा , । नाही विषयांचिया येरझारा ।
जो आत्मबोधाचिया वोवरा [11] । पहुडला असें ।।62।। 11 खोलीत
जयाचे सुखदुःखाचेनि आंगे ।झगटले [12] , मानस चेवो नेघे । 12 बीलगणे
विषय पासीही आलिया,से [13] न रिगे । ‘ हे काय ? म्हणौनि ’ ।।63।। 13 आठवण
इंद्रिये कर्माच्या ठायी । वाढीनली ,परि कही ।
फळहेतुची चाड नाही । अंतःकरणी ।।64।।
असतेनि देहे एतुला , । जो चेतुचि ; दिसे निदेला ।
तोचि योगारूढु भला । वोळखे तूं ।।65।।
तेथ अर्जुन म्हणे ‘ अनंता । हें , मज विस्मो बहु , आइकता ।
सांगे , तया ऐसी योग्यता ।कवणे दीजे ? ।।66।।

उद्धरेदात्मनाऽत्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ।।5।।

मनुष्याने आपण होऊन आपला उद्धार करावा. आपण आपल्या कधीहि खचवु नये. कारण प्रत्येक मनुष्य आपणच आपल्या स्वतःचा बंधु म्हणजे मदत करणारा,किंवा आपणच आपला शत्रु म्हंटला आहे.

तंव हासोन श्रीकृष्ण म्हणे । ' तुझे नवल ना , हे बोलणे ! ।
कवणासि , काय दिजेल कवणे , । अद्वैती इये ? ।।67।।
पै , व्यामोहाचिये [1] शेजें । बळिया अविद्या , निद्रितु होईजे । 1 भ्रम
तेवेळी , दुःस्वप्न हा भोगिजे । जन्ममृत्यूचा ।।68।।
पाठी , अवसात [2] ये चेवो , ।तै , ते अवघेचि होय वावो । 2 अकस्मात
ऐसा , उपजे नित्य सद्भावो , । तोहि आपणपांचि ।।69।।
म्हणौनि , आपणचि आपणयां । घातु किजतु असे , धनंजया ! ।
चित्त देऊनि नाथिलिया [3] । देहाभिमाना ।।70।। 3 खोट्या

बन्धुरात्माऽऽत्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ।।6।।

ज्याने आपणच आपल्याला जिंकले तो आपल्या स्वतःचा बंधु होतो; पण जो आपल्याला ओळखीत नाही त्याचे तो स्वतःच शत्रुप्रमाणे वैर करितो.

हा विचारूनि , अंहकारु सांडिजें , । मग असतीचि वस्तु होईजें ।
तरी , आपली स्वस्ति [4] सहजे । आपण केली ।।71।। 4 कल्याण
एऱ्हवी , कोशकीटकाचिया परी , । तो आपणया आपण वैरी ।
जो , आत्मबुद्धि [5] शरीरी । चारुस्थळी [6] ।।72।। 5 आत्म्यासंबधीची धारणा
कैसे प्राप्तीचिये वेळे , । निदैवा अंधळेपणाचे डोहळे ! । 6 शरीर हेच सुंदर स्थळ
कीं , असते, आपुले डोळे , । आपण झाकीं ।।73।। समजून
कां , कवण एकु भ्रमलेपणे । ' मी तो नव्हे ; गा चोरलो ' म्हणे ।
ऐसा , नाथिला छंदु , अंतःकरणें । घेऊनि ठाके ।।74।।
एऱ्हवी , होय, ते तोचि आहें , । परि , काई कीजें , बुद्धि तैशी नोहे ।
देखा , स्वप्नीचेनि घाये [7] । की मरे साचें ? ।।75।। 7 जखम
जैशी , ते शुकाचेनि आंगभारे , । नळिका भोविन्नली एरी मोहरे [8], । 8 दुसरी कडे फिरली
तेणे उडावे , परी न पुरे । मनशंका ।।76।।
वायांचि मान पिळी , । अटुवे [9] हिये [10] आंवळी । 9 संकोचित 10 छाती
टिटातु [11] नळी । धरुनि ठाके ।। 77 ।। 11 चवड्यात
म्हणे ' बांधला मी फुडा ' । ऐसिया भावनेचिया पडे खोडां , ।
की , मोकळिया पायांचा चवडा । गोवी अधिके ।।78।
ऐसा , काजेवीण आतुडला , । तो, सांग पां ! काय आणिके बांधिला ? ।
मग , न सोडीच , जऱ्ही नेला ।तोडूनि अर्धा ।।79।।
म्हणोनि , आपणयां आपणचि रिपु , । जेणे , वाढविला हा संकल्पु , ।
' येर स्वयंबुद्धि ' म्हणे बापु , । ' जो नाथिले नेघे ' ।।80।।

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ।।7।।
ज्ञानविज्ञानतुप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रिय :।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकांचनः ।।8।।

ज्याने आपला आत्मा म्हणजे अंतःकरण जिंकले व ज्याला शांति प्राप्त झाली त्याचा परमात्मा शीतोष्ण, सुखदुःख आणि मानापमान यांच्या ठिकाणी समाहित म्हणजे सम व स्थिर रहातो. ज्याचा आत्मा ज्ञानाने आणि विज्ञानाने म्हणजे विविध ज्ञानाने तृप्त झाला, ज्याने आपली इंद्रिये जिंकली,जो कूटस्थ म्हणजे मुळास जाऊन पोचला आणि माती,दगड व सोने सारखेच मानू लागला अशा कर्म योगी पुरुषासच युक्त म्हणजे सिद्धावस्थेस पोचलेला असे म्हणतात.

तया स्वांतःकरणजिता , । सकळकामोपशांता , ।
परमात्मा परौता [1] । दुरी नाही ।।81।।
जैसा , किडाळाचा दोषु जाये , । तरी पंधरे तेचि होये ।
तैसे , जीवा ब्रह्मत्व आहे । संकल्पलोपी ।।82।।
हा घटाकारु जैसा । निमालिया , तया अवकाशा [2] ।
नलगे ,मिळो जाणे आकाशा ,। आना ठाया ।। 83।।
तैसा , देहाहंकारु नाथिला [3] , । हा समुळ जयाचा नाशिला , ।
तोचि , परमात्मा संचला[4] । आधीचि आहे ।।84।।
आता शीतोष्णाचिया वाहणी [5] । तेथ सुखदुःखाची कडसणी [6] ।
इये न समाती [7] काही बोलणी । मानापमानाची ।।85।।
जे जिये वाटा सूर्यु जाये , । तेउते तेजाचे विश्व होये ।
तैसें , तया पावे , ते आहे । तोचि म्हणौनि ।।86।।
देखै ,मेघौनि सुटती धारा , । तिया न रुपती [8] जैसिया सागरा ।
तैशी , शुभाशुभे योगीश्वरा । नव्हती आने ।।87।।
जो हा विज्ञानात्मकु [9] भावो,। तया विवरिता [10] जाहला वावो [11] ।
मग लागला जंव पाहो , । तंव , ज्ञान ते , तोचि ।। 88।।
आता व्यापकु की एकदेशी [12] , । हे उहापोही जे ऐसी , ।
ते करावी ठेली , आपैशी [13]। दुजेनवीण [14] ।।89।।
ऐसा , शरीरीचि , परी , कौतुके । परब्रह्माचेनि पाडे तुके ।
जेणे जिंतली एके । इंद्रिये गा ! ।।90।।
तो जितेंद्रियु सहजें , । तोचि योगयुक्तु म्हणिजे , ।
जेणे ,साने थोर नेणिजें । कवणे काळी ।।91।।
देखै , सोनयाचे निखळ ,।मेरुयेसणे [15] ढिसाळ [16] ।
आणि मातियेचे डिखळ [17] । सरिसेचि मानी ।।92।।

1 पलीकडे
2 पोकळी
3 खोटा
4 सर्वत्र असणे
5 प्रकार 6 निवड
7 जागा उरत नाही
8खुपणे
9 अनुभवला येणारे 10 विचार
करिता 11 व्यर्थ
12 मर्यादित
13 सहज 14 द्वैताशिवाय
15 मेरुपर्वतायेवढे 16 मोठे
17 ढेकुळ

पाहतां , पृथ्वीचे मोल थोडे , । ऐसे अनर्घ्य [1] रत्न चोखडे । 1 अमोल
देखे दगडाचेनि पाडे , । निचाडु [2] ऐसा ।।93।। 2 निरिच्छ

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ।।9।।

सुहृद्, मित्र,शत्रु ,ऊदासीन ,मध्यस्थ,द्वेष करण्यास योग्य यांच्या ठायी आणि साधूंच्या व दुष्टांच्या ठायीहि ज्याची बुद्धि सम झाली तोच पुरुष विशेष योग्यतेचा म्हणावयाचा

तेथ सुहृद आणि शत्रु , । कां , उदासु [3] आणि मित्रु । 3 तटस्थ
हा भावभेदु विचित्रु , । कल्पू कैचा ? ।।94।।
तया बंधु कोण काह्याचा ? । द्वेषिया कवणु तयाचा ? ।
' मीचि विश्व ' ऐसा जयाचा । बोधु जाहला ।।95।।
मग , तयाचिये दिठी ।अधमोत्तम असें ? किरीटी ! ।
काय परिसाचिये कसवटी , । वानिया [4] कीजे ? ।।96।। 4 शुद्ध,हिणकस हे प्रकार
ते जैशी निर्वाण [5] वर्णूचि [6] करी,।तैशी, जयाचि बुद्धि चराचरी । 5 अत्यंत उत्तम 6 रंग
होय साम्याची उजरी [7] , । निरंतर ।।97।। 7 प्रकाश
जे, ते विश्वालंकाराचे विसुरे [8] , । जरी आहाती आनाने आकारे,। 8 समुदाय
तरी , घडले एकचि भांगारे ।परब्रह्मे ।। 98।।
ऐसे जाणणे जे बरवे , । ते फावले तया आघवे ।
म्हणौनि, आहाचवाहाच [9] न झकवे [10] । येणे आकारचित्रे।। 99।। 9 वरवर 10 फसवणे
घापे पटामाजि दृष्टी , । दिसे तंतूची सैंध [11] सृष्टी , । 11 सर्व
परी , तो एकवाचूनि , गोठी । दुजी नाही ।। 100। ।
ऐसेनि प्रतीती हे गवसे , । ऐसा अनुभव जयाते असे , ।
तोचि समबुद्धि , हे अनारिसे । नव्हे , जाणे ।।101।।
जयाचे नांव तीर्थरावो , । दर्शने प्रशस्तीसि [12] ठावो । 12 समाधान
जयाचेनि संगे ब्रह्मभावो । भ्रांतासही [13] ।।102।। 13 मोह ग्रस्तासहि
जयाचेनि बोले , धर्मु जिये, । दिठी , महासिद्धीते विये , ।
देखे , स्वर्गसुखादि इये । खेळु जयाचा ।।103।।
विपाये [14] जरी आठवला चित्ता , । तरी , दे आपुली योग्यता । 14 सहज
हे असो ; तयाते प्रशंसिता । लाभु आथि ।।104।।

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ।।10।।

जो योगी म्हणजे कर्मयोगी आहे, त्याने एकान्तात एकटे राहून चित्त व आत्मा आवरून, कोणतीहि काम्य वासना न ठेविता, परिग्रह म्हणजे पाश सोडून, सतत आपल्या योगाभ्यासास लागावे.

पुढती , अस्तवेना [1] ऐसे। जया पाहले अद्वैतदिवसे ।
मग , आपणपाचि आपणु असे । अखंडित ।। 105।।
ऐसिया दृष्टी जो विवेकीं , । पार्था ! तो एकाकीं ।
सहजे अपरिग्रही ; जो तिही लोकीं । तोचि , म्हणौनि ।। 106।।
ऐसिये असाधारणे , ।निष्पन्नाची[2] लक्षणे ।
आपुलेनि बहुवसपणे[4] , । श्रीकृष्ण बोले ।।107।।
जो ज्ञानियांचा बापु , । देखणेयाचे दिठीचा दीपु , ।
जया दादुलयाचा [5] संकल्पु । विश्व रची ।।108।।
प्रणवाचिये पेठे , ।जाहले शब्दब्रह्म मांजिठे [6] ।
ते , जयाचिया यशा धाकुटे , । वेढु न पुरे ! ।। 109।।
जयाचेनि आंगिके तेजें , । आवो [7] रविशशीचिये वणिजे [8] , ।
म्हणौनि , जग हे वेशजे-। वीण[9] असे तया ।।110।।
' हा गा ! नामचि एक जयाचे , ।पाहता ,गगनही दिसे टाचे [10] , ।
गुण एकैक काय तयाचे । आकळशील [11] तूं ? ।।111।।
म्हणौनि , असो हे वानणे , । सांगो , नेणो कवणाची लक्षणे ।
दावावी , मिषे [12] येणे , । कां बोलिलो ते ?।।+112।।
ऐके , द्वैताचा ठावोचि फेडी , । ते ब्रह्मविद्या कीजेल उघडी ।
तरी , अर्जुना पढिये , हे गोडी ।नासेल हन ।।+113 ।।
म्हणौनि , ते तैसे बोलणे ।नव्हे , सपातळ आड लावणे ,।
केले मनचि वेगळवाणे । भोगावया ।।+114।।
जया सोऽहंभाव अटकु [13] , । मोक्षसुखालागोनि रंकु , ।
तयाचिये दिठीचा , झणे , कळंकु । लागेल तुझिया प्रेमा ।।+115।।
विपाये अहंभावो ययाचा जाईल , । मी तेचि हा जरी होईल , ।
तरी , मग काय कीजेल । एकलेया ? ।। 116।।
दिठीचि पाहता निविजे , । का , तोंड भरोनि बोलिजें , ।
नातरी , दाटूनि खेव दीजें । ऐसे कवण आहें ? ।।117।।
आपुलिया मना बरवी । असमाई [14] गोठी जीवी , ।
ते कवणेसि चावळावी ? ।जरी एक्य जाहले ।।118।।
इया काकुळती , जनार्दने ।अन्योप देशाचेनि हाताशने [15] ।
बोलामाजि मन , मने । आलिंगू सरले ।।119।।

1 न मावळणारा

2 सिद्ध 3 आपल्या स्वतःपेक्षा अधिक गौरवाने

5 समर्थ

6 वस्त्र

7 डौल 8 व्यापार

9 कर्महीन

10 ठेंगणे

11 जाणशील

12 निमित्ताने

13 अडथळा

14 न मावणारी

15 हातवटी

हे परिसतां जरी कानडे [1] । तरी जाण पां , पार्थ उघडे ।
कृष्णसुखाचेचि रुपडे । वोतले गा ।।120।।
हे असो ; वयसेचिया शेवटी । जैसे , एकचि विये वांझोटी ,।
मग , ते मोहाची त्रिपुटी । नाचो लागे ।।121।।
तैसे जाहले श्रीअनंता । ऐसे तरी मी न म्हणता ।
जरी तयाचा न देखता । अतिशयो एथ ।।122।।
पाहा पां नवल ! कैसे चोज [2] ! ।के उपदेशु ; केउते झुंज ! ।
परी , पुढे वालभाचे [3] भोज [4] । नाचत असे ।।123 ।।
आवडी आणि लाजवी । व्यसन आणि शिणवी ।
पिसे आणि न भुलवी । तरी तेचि काई ? ।।124 ।।
म्हणौनि , भावार्थु तो ऐसा , । अर्जुन मैत्रियेचा कुवासा [5] ।
कीं , सुखे शृंगारलिया मानसा । दर्पणु तो ।।125।।
यापरी बाप ! पुण्यपवित्र । जगी भक्तिबीजासि सुक्षेत्र ।
तो श्रीकृष्णकृपे पात्र । याचिलागी ।।126।।
हो का , आत्मनिवेदनातळीची [6] ।जे पीठिका [7] होय सख्याची ।
पार्थु अधिष्ठात्री [8] तेथिची । मातृका [9] गा ।।127।।
पासीचि गोसावी , न वर्णिजें । मग पाइकाचा गुण घेईजें ।
ऐसा अर्जुनु तो सहजें । पढिये हरी ।।128।।
पाहा पां ! अनुरागे भजे , ।जे प्रियोत्तमे मानिजें , ।
ते , पतीहूनि काय , न वानिजे। पतिव्रता ?।।129।।
तैसा , अर्जुनचि विशेषे स्तवावा । ऐसे आवडले मज जीवा ।
जे , तो त्रिभुवनीचिया दैवा [10] । एकायतनु [11] जाहला ।। 130।।
जयाचिया आवडीचेनि पांगे , । अमूर्तुही मूर्ति आवगे [12] ।
पूर्णाहि , परी लागे । अवस्था [13] जयाची ।।131।।
तंव श्रोते म्हणती , ' दैव ! । कैसी बोलाची हवाव [14] ! ।
काय नादाते[15] हन बरव [16] । जिणोनि आली ? ।। 132 ।।
हा हो , नवल नोहे देशी ! ।मऱ्हाटी बोलिजे तरी ऐशी ।
वाणे उमटताहे आकाशी । साहित्य रंगाचे ।।133।।
कैसे उन्मेखचांदिणे [17] तार [18] ।आणि भावार्थु पडे गार ।
हेचि श्लोकार्थ कुमुदिनी फार [19] ।साविया [20] होती ।।+134।।
चाडचि निचाडा [21] करी । ऐसी मनोरथी ये थोरी' ।
तेणे विवळले अंतरी । तेथ डोलु आला ।।135।।
ते निवृत्तिदासे जाणितले । मग ' अवधान द्या म्हणितले ।
नवल, पांडवकुळी पाहले [22] । कृष्णदिवसे ।।136।।

1 अवघड
2 प्रेम
3 प्रेम 4 चित्र
5 आश्रय
6 8वी सख्य भक्ति
7 भूमिका 8 मुख्य
9 देवता
10 भाग्य 11 एकच घर
12 घेतो
13 उत्कंठा
14 रंग
15 मधूर संगीताला 16 शोभा
17 बुध्दिरुपी चांदणे 18 टपोरे
19 विकसीत 20 सहज
21 निरिच्छ देखील इच्छा करितो
22 उजाडले

देवकीया उदरी वाहिला , ।यशोदा सायासे पाळिला , ।
की शेखी , उपेगा गेला । पांडवांसी ।।137।।
म्हणौनि , बहुदिवस वोळगावा [1] । कां , अवसरु पाहोनि विनवावा , ।
हाही सोसु , तया सदैवा । पडेचिना ' ।।138।।
' हे असो , कथा सांगे वेगी ' । ' मग , अर्जुन म्हणे 'सलगी , ।
देवा इये संतचिन्हे आंगी । न ठकती माझ्या ।।139।।
एऱ्हवी , या लक्षणाचिया निजसारा [2] । मी अपाडे [3] , कीर अपुरा ।
परि तुमचेनि बोले , अवधारा , । थोरावे जरी ।।140।।
जी ! तुम्ही चित्त देयाल , । तरी ब्रह्म मिया होईजेल ।
काय जहाले , अभ्यासिजेल । सांगाल जें ।।141।।
हा,हो ! नेणो कवणाची काहाणी। आईकोनि ,श्लाघिजत [4] असो अंतःकरणी ।
ऐसी जहालेपणाची शीरयाणी [5] । कायसी? देवा !।।142।।
हे आंगे म्यां होईजो का ?। येतुले , गोसावी आपुलेपणे कीजो कां ? '।
तंव हासोनि श्रीकृष्ण , ' हो कां , ।करु , म्हणती ' ।।143।।
देखा , संतोषु एकु न जोडे , । तंवचि सुखाचे सैंध सांकडे [6] ।
मग , जोडलिया , कवणीकडे । अपुरे असे ?।।144।।
तैसा , सर्वेश्वरु बळिया[7] , सेवके , ।म्हणौनि , ब्रह्मही होय तो कौतुके ।
परि , कैसा भारे आतला [8] पिके । दैवाचेनि ।।145।।
जो जन्म सहस्त्रां चिया साठी । इंद्रादिकांही महागु भेटी , ।
तो आधीनु केतुला किरटी ।जे , बोलुही न साहे ।।146।।
मग , ऐका , जे पांडवे । म्हणितले ' म्या ब्रह्म होआवे ' ।
ते अशेषही , देवे । अवधारिले ।।147।।
तेथ ऐसेचि एक विचारिले , । जे या ब्रह्मत्वाचे डोहळे जाहले ,।
परि , उदरा वैराग्य आहे आलें । बुद्धिचिया ।।148।।
एऱ्हवी , दिवस तरी अपुरे , । परी वैराग्यवसंताचेनि भरे , ।
जे , सोऽहंभाव महुरे [9] । मोडोनि आला [10] ।। 149।।
म्हणौनि , प्राप्तिफळी फळता , । यासि वेळु न लगेल आतां ।
होय विरक्तु ; ऐसा अनंता । भरवसा जाहला ।।150।।
म्हणे ' जे जे हा अधिष्ठील [11] । ते आरंभीच यया फळेल ।
म्हणौनि , सांगितला , न वचेल , । अभ्यासु , वायां ' ।।151 ।।
ऐसे विवरोनियां , श्रीहरी । म्हणितले तिये अवससरी ।
' अर्जुना ! हा अवधारी । पंथराजु ।। 152 ।।
तेथ प्रवृत्तितरुच्या [12] बुडी , । दिसती निवृत्तिफळाचिया [13] कोडी [14]।
जिये मार्गीचा कापडी [13] ।महेशु आझुनी ।।+153।।

1 सेवा करावी
2 तात्पर्य 3 फार
4 मनापासून स्तुती करावी
असे वाटते 5 सुख
6 दुष्काळ
7 पाठिंबा
8 दडपलेला
9 मोहोर 10 दाट आला
11 स्वीकारील
12 प्रपंचरुपी वृक्ष
13 मोक्षरुपी फळ
14 कोट्यावधी15 यात्रेकरु

पैल [1] योगवृंदे वहिली [2] । आडवी आकाशी निघाली ।
कीं , तेथ अनुभवाच्या पाउली । धोरणु [3] पडिला ।। 154।।
तिही आत्मबोधाचेनि उजुकारे [4] , । धाव घेतली एकसरे ।
की येर सकळ मार्ग निदसुरे [5]। सांडूनिया ।।155। ।
पाठी महर्षी येणे आलें , । साधकाचे सिद्ध जाहाले ।
आत्मविद थोरावले । येणेचि पंथे ।।156।।
हा मार्गु जै देखिजें , । तै तहान भूक विसरिजें , ।
रात्रिदिवसु नेणिजे । वाटे इये ।।157।।
चालता , पाऊल जेथ पडे , । तेथ अपवर्गाची [6] खाणी उघडे , ।
आव्हाटलिया [7] ; तरी जोडे । स्वर्गसुख ।।158।।
निगिजे पूर्वीलिया मोहरा , । की , येइजे पश्चिमेचिया घरा , ।
निश्चळपणे ; धनुर्धरा । चालणे एथिचे ।।+159।।
येणे मार्गे जया ठाया जाइजें , । तो गावो आपणचि होइजें ।
हे सांगो काय ? सहजे । जाणसी तूं ।।160।।
तेथ पार्थे म्हणितले , ' देवा ! ।तरी तेचि मग केव्हां ? ।
कां आर्ति समुद्रौनि न काढावा , । बुडतु जी मी ? '। ।161।।
तंव श्रीकृष्ण म्हणती ' ऐसें । हे उत्सृंखळ बोलणे कायसे ? ।
आम्ही सांगतसो आपैसे , । वरि पुशिले तुवा ।। 162।।

1 इतर 2 सत्वर
3 मार्ग
4 सरळ
5 अज्ञानात्मक
6 मोक्ष
7 आड मार्गाला जाणे

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मन : ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ।।11।।

प्रथम दर्भ,त्यावर मृगाचे कातडे, आणि व याच्याहि वर वस्त्र घातलेले, फार उंच नाही आणि फार सखलहि नाही असे आपले आसन शुध्द जागी अढळ मांडून

तरी विशेषे आता बोलिजेल । परि ते अनुभवे , उपेगा जाईल ।
म्हणौनि , तैसे एक लागेल । स्थान पाहावे ।।163।।
जेथ , आराणुकेचेनि [8] कोडे । बैसलिया उठो नावडे , ।
वैराग्यासी दुणीव चढे । देखिलिया जें ।।164।।
जो संती वसविला ठावो । संतोषासी सावावो [9] ।
मना होय उत्सावो। धेर्याचा ।।165।।
अभ्यासुचि आपणयाते करी । हृदयाते अनुभवु वरी ।
ऐसी रम्यपणाची थोरी । अखंड जेथ ।।166।।

8 समाधान
9 मदत

जया आड जाता [1] पार्था ! ।तपश्चर्या , मनोरथा ,।
पाखांडियाहि , आस्था । समूळ [2] होय ।।167।।
स्वभावे वाटे येता ।जरी वरपडा जाहला अवचितां ।
तरी , सकामुही ,परि माघौता । निघो विसरे ।।168।।
ऐसेनि ,न राहतयाते राहावी , । भ्रमतयाते बैसवी , ।
थापटूनि चेववी । विरक्तीते ।।169।।
हे राज्य वर सांडजें , । मग निवांता एथेचि असिजें , ।
ऐसे , शृगारियाहि उपजे । देखतखेवो ।।170।।
जे येणे माने बरवंट [3] , ।आणि तैसेचि अतिचोखट , ।
जेथ अधिष्ठान प्रगट [4] । डोळा दिसें ।।171।।
आणिकही एक पहावे , । जे साधकी वसते होआवे ।
आणि जनाचेनि पायरवे , । रुळेचिना ।।172।।
जेथ अमृताचेनि पाडे , । मुळाहीसकट गोडे ।
जोडती दाटे झाडे । सदा फळती ।। 173।।
पाउला पाउला उदके , । वर्षाकाळेही अतिचोखे , ।
निर्झरे का विशेखे । सुलभे जेथ ।। 174।।
हा आतपुही आळुमाळु [5] ।जाणिजे तरी शीतळु ।
पवनु अति निश्चळु , । मंदु झुळके ।।175।।
बहुत करूनि निःशब्द , । दाट , न रिगे श्वापद ।
शुक , हन , षट् पद [6]। तेउते नाही ।। 176।।
पाणिलगे हंसे , । दोनी चारी सारसे , ।
कवणे एके वेळे बैसे , । तरी कोकिळही हो ।।177 ।।
निरंतर नाही , ।तरी , आली गेली कांहीं ।
होतु का मयुरेही , ।आम्ही, ना न म्हणो ।। 178।।
परि आवश्यक , पांडवा ! ।ऐसा ठावो जोडावा , ।
तेथ निगुढ [7] मठ होआवा , । का , शिवालय ।। 179।।
दोहीमाजी आवडे , ते । जे मानले होय चित्ते ,।
बहुतकरूनि एकांते । बैसिजे गा ।।180।।
म्हणौनि , तैसे ते जाणावे । मन राहते पाहावे ।
राहील , तेथ रचावे । आसन ऐसें ।।181।।
वरी चोखट ,मृगसेवडी [8] । माजी , धूतवस्त्राची घडी ।
तळवटी , अमोडी [9] । कुशांकुर ।।182।।
सकोमळ सरिसे। सुबद्ध राहती आपैसे ।
एकपाडे तैसें । वोजा [10] घाली ।।183।।

1 ज्या ठीकाणी गेल्यावर
2 नास्तिकालाही मनापासून तप करावेसे वाटेल
3 उत्तम
4 ब्रह्मस्वरूपच स्पष्ट होते
5 किंचित
6 भ्रमर
7 गुप्त
8 मृगाजीन
9 न मोडलेले
10 व्यवस्थित

परि , सावियाचि उंच होईल , । तरी आंग , हन , डोलेल ।
नीच , तरी पावेल । भूमिदोषु ।।184।।
म्हणौनि , तैसे न करावे ।समभावे धरावे ।
हे बहु असो ; होआवे ।आसन ऐसें । ।185।।

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ।।12।।

तेथ चित्त व इंद्रिये यांचे व्यापार आवरुन धरून आणि मन एकाग्र करून आत्म-शुद्ध्यर्थ आसनावर बसून योगाचा अभ्यास करावा.

मग, तेथ आपण ।एकाग्र अंतःकरण ।
करूनि , सद्गुरुस्मरण ।अनुभविजे ।।186।।
जेथ स्मरतेनि आदरे , । सबाह्य सात्त्विके भरे ।
जंव काठिण्य विरे । अहंभावाचे ।।187।।
विषयांचा विसरु पडे , । इंद्रियांची कसमस [1] मोडे ।
मनाची घडी घडे । हृदयामाजी ।।188।।
ऐसे , ऐक्य हे सहजें ।फावे , तंव राहिजे ।
मग , तेणेचि बोधे बैसिजे । आसनावरी ।।189।।
आता , आंगाते आंग वरी , ।पवनाते पवनु धरी , ।
ऐसी , अनुभवाची उजरी । होचि लागे ।।+190।।
प्रवृत्ति माघौति मोहरे [2] । समाधि ऐलाडी उतरे ।
आघवे अभ्यासु सरे । बैसतखेवो ।।+191।।
मुद्रेची प्रौढी ऐशी । तेचि सांगिजेल आतां , परियेसी ।
तरी , ऊरु या जघनासी ।जडोनि घाली , ।।+192।।
चरणतळे देव्हडी [3] । आधार द्रुमाच्या [4] बुडी , ।
सुघटिते [5] गाढी । संचरी पां ।।+193।।
सव्य [6] तो तळी ठेविजे , । तेणे सिवणीमध्ये पीडिजें ,।
वरी बैसे तो सहजे । वाम चरणु ।।194।।
गुद मेढ्र आंतौती [7]। चारी अंगुळे निगुती ।
तेथ , सार्ध सार्ध [8] प्रांती । साडूनिया ।।195।।
माजी अंगुळ [9] एक निगे । तेथ टाचेचेनि उत्तरभागे ।
नेहटिजें [10] ; वरि आंगे । पेललेनि।।196।।

1 रग

2 फिरते

3 वाकडी 4 आधार चक्र रुपी वृक्ष 5 सुस्थीर

6 उजवा

7 शीश्न व गुद यांचे मधील 8 अर्धे अर्धे

9 बोट

10 दाबणे

उचलिले का ं , नेणिजे । तैसे पृष्ठांत उचलिजे , ।
गुल्फद्वय [1] धरिजे ।तेणेचि माने ।।197।।
मग शरीर संचु [2] ,पार्था ! । अशेषही सर्वथा ,।
पार्ष्णीचा [3] माथा । स्वयंभु होय ।।199।।
अर्जुना ! हे जाण । ' मूळबंधाचे ' लक्षण ।
' वज्रासन ' गौण । नाम यासी ।।199।।
ऐसी आधारी मुद्रा पडे, । आणि आधीचा[4] मार्गु मोडे , ।
तेथ , अपानु आतुलेकडे । वोहोटो [5] लागे ।।200।।

1 दोन्ही घोटे
2 आकार
3 टाचेवर सहज पेलला जातो
4 खालचा
5 संकुचित होणे

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ।।13।।

काय म्हणजे पाठ,डोके व मान ही सम म्हणजे उभी सरळ रेषेत निश्चल धारण करुन स्थिर होत्साता दिशांकडे म्हणजे सभोवार न बघता आपल्या नाकाच्या शेंड्यावर नजर ठेवून,

तंव करसंपुट आपैसे । वाम चरणी बैसे ।
तंव बाहुमुळी दिसें । थोरीव आली ।।201।।
माजी उभारलेनि दंडे ।शीरकमळ होय गाढे ।
नेत्रद्वारीची कवाडे । लागु पाहती ।।202।।
वरचिले पाती ढळती । तळीची तळी पुंजाळती [6] ।
तेथ अर्धोन्मीलित स्थिती । उपजे तया ।।203।।
दिठी राहोनि आतुलीकडे । बाहेर पाऊल घाली कोडे ।
ते ठायी ठावो पडे । नासाग्रपीठी ।।+204।।
ऐसे आतुच्या आतुचि रचे । बाहेरी मागुते न वचे ।
म्हणौनि राहणे आधिये दिठीचे । तेथेचि होय ।। +205।।
आता दिशांची भेटी घ्यावी । का , रुपाची वास पहावी ।
हे चाड सरे आघवी । आपैसया ।।+206।।
मग कंठनाळ आटे । हनुवटी हडौती [7] दाटे ।
ते गाढी होऊनि नेहटे । वक्षःस्थळी ।।+ 207।।
माजी घंटिका [8] लोपे । वरी बंधु जो आरोपे ।
तो जालंधरु म्हणिपे । पंडुकुमरा ! ।।+208 ।।
नाभीवरी पोखे । उदर हे थोके ।
अंतरी फाके । हृदयकोशु ।।+209।।
स्वाधिषठानावरिचिले [9] कांठी ।नाभिस्थानातळवटी ।
बंधु पडे , किरीटी ! । वोढियाणा [10] तो ।।+210।।

6 पसरतात
7 गळ्याखालची खळगी
8 कंठमणी
9 दुसरे षटचक्र
10 एक बंध

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ।।14।।

भीति न बाळगता शांत अंतःकरणाने,ब्रह्मचर्यव्रत पाळून व मनाचे संयमन करून, चित्त माझ्याच ठिकाणी लावून,मत्परायण होत्साता युक्त होऊन बसावे.

ऐसी शरीराबाहेरलीकडे । अभ्यासाची पांखर [1] पडे ।
तंव , आंतु , त्राय [2] मोडे । मनोधर्माची ।।211।।
कल्पना निमे । प्रवृत्ती शमे ।
आंग मन विरमे । सावियाची [3] ।।212।।
क्षुधा काय जाहली ? । निद्रा केउती गेली ? ।
हे आठवणही हारपली । न दिसे वेगा [4] ।।213।।
जो मूळबंधे कोंडला । अपानु माघौता मुरडला ।
तो , सवेचि , वरी साकडला । धरी फुगु ।।214।।
क्षोभलेपणे [5] माजें , । उवाइला [6] , ठायी गाजे [7] ।
मणिपूरेसी [8] झुंजे । राहोनिया ।। 215।।
मग ,थावलिये [9] वाहटुळी [10] । सैंध घेऊनि घर डहुळी [11] ।
बाळपणीची कुहीटुळी [12]। बाहेर घाली ।। 216 ।।
भीतरी वळी न धरे । कोठ्यामाजी संचरे ।
कफपित्ताचे थारे । उरो नेदी ।। 217।।
धातूचे समुद्र उलंडी । मेदाचे पर्वत फोडी ।
आंतली मज्जा काढी । अस्थिगत ।।218।।
नाडीते सोडवी । गात्रांते विघडवी ।
साधकाते भेडसावी, । परी बिहावे ना ।।219।।
व्याधीते दावी । सवेचि हरवी ।
आप पृथ्वी कालवी । एकवाट ।।220।।
तंव , येरीकडे धनुर्धरा ! । आसनाचा उबारा ।
शक्ति करी उजगरा [13] । कुंडलिनीते । ।221।।
नागिणीचे पिले । कुंकुमे नाहले ।
वळण घेऊनि आलें ।सेजे [14] जैसे ।।222।।
तैशी , ते कुंडलिनी । मोटकी औट [15] वळणी ।
अधोमुख सर्पिणी । निदेली असें ।।223। ।
विद्युल्लतेची विडी [16] । वन्हिज्वाळाची घडी ।
पंधरेयाची चोखडी । घोटीव [17] जैशी ।।224।।
तैशी सुबध्द , आटली । पुटी होती दाटली ।
ते वज्रासने चिमुटली , । सावधु होय ।।225।।

1 छाया
2 बळ
3 सहजच
4 जोर
5 खवळल्यामुळे
6 प्रसन्न होउन 7 गर्जणे
8 नाभीस्थाना-
जवळील एक चक्र
9 बळावलेली 10 वावंटळ
11 ढवळते 12 कुजकी घाण
13 जागे करणे
14 शय्या
15 साडे तीन
16 वाटोळी कडी
17 चकचकीत वेढे

तेथ , नक्षत्र जैसे उलंडले , । की, सूर्याचे आसन मोडले ।
तेजाचे बीज विरुढले । अंकुरेशी ।।226।।
तैशी , वेढियाते सोडिती , । कवतिके आंग मोडिती , ।
कंदावरी शक्ती । उठली दिसें ।।+227।।
सहजे , बहुतां दिवसांची भूक , । वरी चेवविली , ते होय मिष , ।
मग , आवेशे पसरी मुख । उर्ध्वा उजू ।।+ 228।।
तेथ हृदय कोशातळवटी , । जो पवनु भरे , किरीटी ! ।
तया सगळेयाचि मिठी । देऊनि घाली ।।+229।।
मुखीच्या ज्वाळी , । तळी ,वरी , कवळी ।
मांसाची वडवाळी [1] । आरोगु लागे ।।+230।। 1 घास
जे जे ठाय समांस ,। तेथ आहाच जोडे घाउस [1] ।
पाठी एकदोनी घांस , । हियाही [2] भरी ।। 231 ।। 2 हृदय
मग , तळवे तळहात शोधी , । उर्ध्वीचे खंड भेदी ।
झाडा घे संधी । प्रत्यंगाचा ।।232।।
अधोभाग तरी न संडी , । परि नखीचेही सत्त्व काढी ।
त्वचा धुवूनि जडी । पांजरेशी [3] ।। 233।। 3 हाडाच्या सापळ्याला भिडते
अस्थीचे नळे निरपे , । शिरांचे हीर [4] वोरपे [5] । 4 काड्या 18 ओरबडणे
तंव , बाहेरी विरुढी करपे ।रोम बीजांची ।।234 ।।
मग , सप्तधातूंच्या सागरी , ।ताहानेली, घोट भरी ।
आणि सवेचि उन्हाळा करी ।खडखडीत ।।235 ।।
नासापुटौनि वारा ।जो जातसे अंगुळे बारा ।
तो गच्च धरूनि , माघारा । आंतु घाली ।। 236 ।।
तेथ , अध वरौते आकुंचे , । उर्ध्व तळौते खाचे , ।
तया खेवामाजि चक्राचे । पदर उरती ।। 237 ।। 6 कष्टी होते
एऱ्हवी,तरी दोन्ही तेंव्हांचि मिळती । परी,कुंडलिनी नावेक दुश्चित्त होती[6] ।
ते तयांते म्हणे ' परौति [7] ।तुम्हीचि कायसी एथे ?।।+238।। 7 पलीकडे व्हा
आइके ! पार्थिव धातु आघवी। आरोगिता ; काही नुरवी ।
आणि आपाते [8] तंव ठेवी । पुसोनिया [9] ।।239।। 8 जलांश 9 संपवते
ऐसी दोनी भूते खाये , । ते वेळी संपूर्ण धाये [10] । 10 तृप्त होते
मग , सौम्य होऊनि राहे ।सुषुम्नेपाशी ।।240।।
तेथ तृप्तीचेनि संतोषे , । गरळ जे वमी मुखे ।
तेणे , तियेचेनि पीयुषे [11] । प्राणु जिये [12] ।।241।। 11 गरळरुपी अमृताने
तो अग्नि , आतूनि निघे । परी , सबाह्य निववूचि लागे । 12 प्राण वाचतो
ते वेळी कसु बांधिती आंगे । सांडिला [13], पुढती [14] ।।242 ।। 13 गात्रांतले हरवलेले बळ
पुनः येते 14 पूर्वीच

मार्ग मोडिती नाडीचे [1] , । नवविधपण वायूचे [2] ।
जाय ; म्हणौनि , शरीराचे ।धर्मु नाही ।।243।।
इडा पिंगळा एकवटती । गाठी तिन्ही सुटती ।
साही पदर फुटती । चक्राचे हे ।।244।।
मग शशी आणि भानु [3]। ऐसा कल्पिजे जो अनुमानु , ।
तो , वातीवरी[4], पवनु । गिवसितां , न दिसें ।।245 ।।
बुद्धिची पुळिका [5] विरे , ।परिमळु घ्राणी उरे ।
तोही शक्तीसवे संचरे । मध्यमेमाजी ।।246।।
तंव वरिलेकडोनि , ढाळे [6] , । चंद्रामृताचे तळे , ।
कानवडोनि [7] , मिळे । शक्तिमुखी ।।247।।
तेणे , नाळके रस भरे , । तो सर्वांगामाजी संचरे ।
जेथिचा तेथ मुरे । प्राणपवनु ।।248।।
तातलिये मुसे [8] । मेण निघोनि जाय जैसे , ।
मग , कोंदली राहे [9] रसे । वोतलेनी ।। 249।।
तेसे , पिंडाचेनि आकारे [10] , । ते कळाचि [11] कां अवतरे ,।
वरी त्वचेचेनि पदरे । पांघुरली असें ।।250।।
जेशी , आभाळाची बुंथी [12] ।करूनि राहे , गभस्ती ।
मग ,फिटलिया ; दीप्ती । धरूनि ये ।।251।।
तैसा , आहाचवरि [13] कोरडा । त्वचेचा असे पातोडा [14] ।
तो झडोनि जाय , कोंडा ।जैसा , होय ।।252 ।।
मग , काश्मीरीचे [15] स्वयंभ । कां , रत्नबीजा निघाले कोंभ ।
अवयवकांतीची भांब [16] । तैसी दिसें ।। 253।।
नातरी , संध्यारागीचे रंग ।काढूनि , वळिले ते आंग ।
कीं , अंतर्ज्योतीचे लिंग । निर्वाळिले ।। 254।।
कुंकुमाचे भरीव , । सिद्धरसाचे वोतीव , ।
मज पाहाता , सावेव ।शांतिचि ते।।255।।
ते आनंदचित्रीचे लेप , । नातरी , महासुखाचे रूप , ।
की , संतोषतरुचे रोप ।थांबले [17] जैसे ।।256।।
तो कनकचंपकाचा कळा [18] ।कीं , अमृताचा पुतळा ,।
नाना , सासिन्नला [19] मळा । कोवळिकेचा ।।257।।
हो का , जे शारदियेचेनि वोले । चंद्रबिंब पाल्हेले [20] ।
का , तेजचि मूर्त बैसले ।आसनावरी ।।258।।

1 नाडीचे मार्ग
खुंटल्याने 2 वायुचे 9 प्रकार

3 नाकपुड्यातून जाणाऱ्या
वायुला दिलेली उपमा 4 ज्योत
हलत नाही 5 कणभर देखील

6 हलकेच
7 कलते होऊन

8 तापलेल्या मुशीतून
9 भरून राहते
10 शरीररूपाने 11 चंद्राची
17वी कळा
12 खोळ

13 वरवर 14 पाचोळा

15 केशर
16 शोभा

17 बळावले
18 सोनचाफ्याची कळी
19 भरास आला
20 टवटवीत झालेले

तैसे शरीर होये ।जे वेळी , कुंडलिनी चंद्र पीये ।
मग देहाकृति बिहे ।कृतांतु गा ! ।।259।।
वार्धक्य तरी बहुडे [1] ,। तारुण्याची गांठी विघडे [2] ,।
लोपली , उघडे । बाळदशा ।।260।।
वयसा तरी येतुलेवरी,। एऱ्हवी, बळाचा बळार्थु [3] करी ,।
धैर्याची थोरी , । निरुपम ।।261।।
कनकद्रुमाच्या पालवी , । रत्नकळिका नित्य नवी ।
नखे तैसी बरवी । नवी निघती ।।+262।।
दातही आन होती । परि अपाडे [4] सानेजती [5] ।
जैसी , दुबाही बैसे पांती ।हिरेयांची ।।+263।।
माणिकुलियांचिया [6] कणिया । सावियाचि अणुमानिया [7] ।
तैसिया , सर्वांगी उधवती अणिया [8] ।रोमांचिया ।।+264।।
करचरणतळे ।जैसी का रातोत्पले [9] ,।
पाखाळीव [10] होती डोळे । काय सांगो ! ।।+265।।
निडाराचेनि [11] कोंदाटे , । मोतिये नावरती संपुटे [12] ।
मग , शिवणी जैशी उतटे । शुक्तिपल्लवांची [13] ।।+266।।
तैशी,पातियांचिये [14] कवळिये न समाये ।दिठी जाकळोनि [15] निघो पाहे ।
आधिलीचि [16] , परी होये ।गगना कवळिती ।।+267 ।।
आइके ! देह होय सोनियाचे , । परि लाघव ये वायूचे ।
जे ,आप आणि पृथ्वीचे । अंशु नाही ।।+268।।
मग समुद्रा पैलीकडील देखे , । स्वर्गीचा आलोचु [17] आइके ।
मनोगत वोळखे । मुंगियेचे ।।269।।
पवनाचा वारिका [18] वळघे [19] । चाले ,तरी उदकी पाऊल न लागे ।
येणे , येणे , प्रसंगे । येती बहुता सिद्धि ।।270।।
आइके ! प्राणाचा हातु धरुनी,। गगनाची पाउटी [20] करुनी,।
मध्यमेचेनि दादराहुनि [21] । हृदया आली ।।271।।
ते कुंडलिनी जगदंबा ।जे चैतन्यचक्रवर्तीची शोभा ।
जया विश्वबीजाचिया कोंभा । साउली केली ।। 272 ।।
जे शून्यलिंगाची पिंडी ,। जे परमात्मया शिवाची करंडी [22] ।
जे प्रणवाची उघडी । जन्मभूमी ।।+ 273।।
हे असो ; ते कुंडलिनी बाळी । हृदयाआंतु आली ।
अनुहताची [23] बोली। चावळे [24] ते ।।+274।।
शक्तीचिया आंगा लागले ।बुद्धिचे चैतन्य होते जाहले ।
ते तेणे आइकले । अळुमाळु ।।+275।।

1 मागे फीरते 2 सुटते

3 पराक्रमाचे काम

4 फार 5 लहान होणे

6 लहान माणिक 7 कण्या

8 टोक

9 लाल कमळ

10 शुध्द

11 पक्व दशा 12 शिंपल्याचा जोड

12 शिंपीची दोन शकले

14 पापणी 15 ओसंडून

16 अर्धोन्मीलीत

17 विचार

18 वाहन 19 बसणे

20 पायरी

21 जीना

22 ताम्हन

23 प्राण वायुच्या आधारा-
शिवाय उत्पन्न होणारा
आवाज 24 बोलणे

घोषाच्या कुंडी । नादचित्रांची [1] रुपडी । 1 मध्यमेची चित्रे
प्रणवाचिया मोडी । रेखली ऐसी ।।+276।।
हेचि , कल्पावे तरी जाणिजें , ।परी , कल्पिते कैचे आणिजें ? ।
तरी , नेणो काय गाजें [2] ? । तिये ठायी ।।+277।। 2 वाजते
विसरोनि गेलो , अर्जुना ! ।जंव नाशु नाही पवना , ।
तंव , वाचा आथी गगना । म्हणौनि घुमे ।।278।।
तया अनाहताचेनि मेघे , । आकाश दुमदुमो लागे ।
तंव ब्रह्मस्थानीचे बेगे [3] । सहज फिटे ।।279 ।। 3 द्वार
आइके ! कमळगर्भाकारे , । जे महदाकाश दुसरे , ।
जेथ चैतन्य आधातुरे [4] । करुनि असिजें ।।+ 280।। 4 अतृत्प
तया हृदयाच्या परिवरी । कुंडलिनिया परमेश्वरी ।
तेजाची शिदोरी । विनियोगिली ।।+ 281।।
बुध्दिचेनि शाके [5]। हातबोने [6] निके । 5 भाजी 6 हातात घेतलेला घास
द्वैत तेथ न देखे।तैसे केले।।+282।।
निजकांती हारविली । मग प्राणुचि केवळ जाहली ।
ते वेळी कैसी गमली । म्हणावी पां ! ।।+283।।
हो कां,जे पवनाची पुतळी । पांघुरली होती सोनसळी [7] । 7 पितांबर
ते फेडूनिया , वेगळी । ठेविली तिया ।।284।।
नातरी वायूचेनि आंगे झगटली [8] ।दीपाची दिठी निवटली [9] । 8 धक्का देणे 9 विझवली
कां , लखलखोनि हारपली । वीजु गगनी ।।285।।
तैशी,हृदयकमळवेन्ही [10] । दिसे जैशी सोनियाची सरी [11] । 10 हृदय कमळापर्यंत
नातरी प्रकाशजळाची झरी ।वाहत आली ।।286।। 11 दागीना
मग , ते हृदयभूमी पोकळे । जिराली का एके वेळे ।
तैसे शक्तीचे रुप मावळे । शक्तीचिमाजी ।। 287।।
तेंव्हा तरी,शक्तीचि म्हणिजें ।एन्हवी,तो प्राणु केवळ जाणिजे । 12योगशास्त्रातील नाद
आतां नादुबिंदु [12] नेणिजे । कळा ज्योती [13] ।।288।। बिंदु 13योगातील कला व ज्योत
मनाचा , हन , मारु [14] । कां , पवनाचा आधारु [15] । 14 निरोध 15 आधार
ध्यानाचा आदरु [16] । नाही परी ।।289।। 16 आरंभ करणे
हे कल्पना , घे , सांडी , । ते नाही इये परवडी [17] । 17 प्रकार
हे महाभूतांची फुडी [18] ।आटणी [19] ! देखा ।।290।। 18 खरोखर 19 नाश
पिंडे [20] पिंडाचा [21] ग्रासु [22] । तो हा नाथसंकेतीचा दंशु [23] । 20 शरीर 21 जीव 22 नाश
परि दाऊनि गेला उद्देशु। श्रीमहाविष्णु ।।291।। 23 मर्म
तया ध्वनिताचे [24] केणे [25] सोडुनि,।यथार्थाची घडी झाडुनी ,। 24 गूढ अर्थ 25 वस्तु
उपलविली [26] , म्यां जाणूनी ।ग्राहीक श्रोते ।।292।। 26 उलगडुन मांडली

युञ्जन्नेवं सदाऽऽत्मानं योगी नियतमानस : ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ।।15।।

या प्रमाणे सदा आपला योगाभ्यास चालु ठेविल्याने मन ताब्यात येऊन कर्म योग्यास माझ्या ठायी असणारी व शेवटी निर्वाणप्रद म्हणजे माझ्या स्वरूपात लय करवून देणारी शांति प्राप्त होते.

ऐके ! शक्तीचे तेज जेंव्हा लोपे , । तेथ देहाचे रूप हारपे ।
मग , तो डोळ्यामाजी लपे । जगाचिया ।।293।।
एव्हवी , आधिलाचि [1] ऐसे । सावयव तरी दिसे । 1 पूर्वीचाच
परी , वायूचे कां जेसे । वळिले होय ।।294।।
नातरी , कर्दळीचा गाभा ।बुंथी [2] सांडोनि उभा । 2 आवरण
कां , अवयवचि नभा ।उदयला तो ।।295।।
तेसे होय शरीर ।तै , ते म्हणिजें ' खेचर [3] ' । 3 आकाशात चालणारा
हे पद होता , चमत्कार । पिंडजनी [4] ।।296।। 4 देहधारी लोक
देखे ! साधकु निघोनि जाये , । मागा पाउलाची वोळ राहे ।
तेथ , ठायी ठायी होये । अणिमादिक ।।297।।
परि तेणे काय काज आपणयां ? । अवधारी , ऐसा धनंजया ! ।
लोप आथी भूतत्रया । देहीचा , देही ।।298।।
पृथ्वी ते आप विरवी , । आपाते तेज जिरवी , ।
तेजाते पवनु हरवी , । हृदयामाजी ।।299।।
पाठी आपण एकला उरे , । परि , शरीराचेनि अनुकारे [5] । 5 आकार
मग , तोही निगे अंतरे । गगना मिळे ।।300।।
ते वेळी , कुंडलिनी हे भाष जाये । मग ' मारुती ' ऐसे नाम होये ।
परि , शक्तिपण ते आहे । जंव न मिळे ' शिवी ' [6]।।301।। 6 ब्रह्मस्वरूपात
मग , जालंधर सांडी ,। ककारांत फोडी , [7]। 7 सुषुम्ना नाडी मोकळी करितो
गगनाचिये पाहाडी ।पैठी [8] होय ।।302।। 8 स्थीर
ते ॐ काराचिये पाठी । पाय देत उठाउठी ।
पश्यंतीचिये [9] पाउटी [10] । मागां घाली । 9 एक वाणी 10पायरी
पुढे तन्मात्रा [11] अर्धवेरी [12] ।आकाशाच्या अंतरी । 11 ॐ च्या मात्रा 12 ॐ च्या
भरती, गमे, सागरी।सरिता जेवी।।304।। अर्ध्या मात्रा
मग ब्रह्मरंध्री स्थिरावोनी , । सोऽहंभावाच्या बाह्या पसरूनी , ।
परमात्मलिंगा धावोनी । आंगा घडे [13] ।।305।। 13 ऐक्य होणे
तंव , महाभूतांची जवनिका [14] फिटे । मग दोहीसि होय झटे [15] । 14 पडदा 15 ऐक्य
तेथ , गगनासकट आटे , । समरसी , तिये ।।306।।

पै , मेघाचेनि मुखी निवडिला [1] । समुद्र कां वोघी पडला ।
तो मागुता जैसा आला । आपणपयां ।।307।।
तेवी , पिंडाचेनि मिषे ,[2] । पदी पद प्रवेशे [3]।
ते , एकत्व होय तैसें , । पंडुकुमरा ! ।।308।।
आतां , ' दुजे हन होते ? ।कीं , एकचि हें , आइते ? ।
ऐशिये , विवंचनेपुरते । उरेचिना ।।309।।
गगनी गगन लया जाये , । ऐसे जे काही आहे , ।
ते अनुभवे जो होये [4] , । तो होऊनि ठाके [5] ।।310।।
म्हणौनि , तेथिची मातु । न चढेचि बोलाचा हातु ।
जेणे , संवादाचिया गावाआतु । पैठी कीजें [6] ।।311।।
अर्जुना ! एऱ्हवी तरी , । इया अभिप्रायाचा जे गर्व धरी ,।
ते , पाहे पां ! वैखरी [7] । दुरी ठेली ।।312।।
भ्रुलता मागिलीकडे । तेथ मकराचेचि आंग न मांडे ।
सडेया [8] प्राणा सांकडे । गगना येता ।।+313।।
पाठी तेथेचि तो भेसळला , ।तै , शब्दाचा दिवो मावळला ।
मग , तयाहि वरी आटु भविन्नला । आकाशाचा ।। +314।।
आता , महाशून्याचिया डोही , । जेथ गगनासीचि थावो नाही , ।
तेथ , तागा लागेल काई [9] । बोलाचा इया ? ।।+315।।
म्हणौनि , आखरामाजी [10] सांपडे , । कीं , कानवरी जोडे ।
हे तैसे नव्हे , फुडे [11] । त्रिशुद्धी गा ।।316।।
जे कही दैवे । अनुभविले फावे , ।
तै , आपणचि , हे ठाकावे [12] । होऊनिया ।।317।।
पुढती जाणणे ; ते नाहीचि । म्हणौनि असो ; किती हेचि ।
बोलावे , आतां , वायाचि ? । धनुर्धरा ! ।।318।।
ऐसे शब्दजात माघौते सरे , । तेथ संकल्पाचे आयुष्य पुरे ।
वाराही जेथ न शिरे । विचाराचा ।।+319।।
जे उन्मनियेचे [13] लावण्य , । जे तुर्येचे [14] तारुण्य , ।
अनादि जे अगण्य [15] । परमतत्व ।।320।।
जे विश्वाचे मुळ । योगद्रुमाचे फळ ।
जे आनंदाचे केवळ । चैतन्य गा ।।321 ।।
जे आकाराचा प्रांतु । जे मोक्षाचा एकांतु ।
जेथ आदि आणि अंतु । विरोनी गेलें ।। 322।।
जे महाभूतांचे बीज । जे महातेजाचे तेज ।
एवं , पार्था ! जे निज-। स्वरुप माझे ।।323।।

1 वेगळा केला
2 देहाचे माध्यमाने
3 जीव परमात्म्यात विलीन होतो
4 अनुभवानंतरच 5 समजते
6 बोलून दाखवता येईल
7 एक वाणी
8 एकटा
9 कोणते सामर्थ्य असणार
10 शब्दबद्ध करता येईल
11 खरोखर
12 प्रचिती घ्यावी
13 अमनस्क अवस्था
14 ज्ञानरुपी 4 थी अवस्था
15 अमर्याद

ते हे चतुर्भुज , कोंभेली [1] । जयाची शोभा रुपा आली । 1 आकाराला आली
देखोनि , नास्तिकी नोकिली [2] । भक्तवृंदे ।।324।। 2 पराभव केला
ते , अनिर्वाच्य महासुख । पै , आपणचि जाहले जे पुरुष , ।
जयांचे का निष्कर्ष [3] । प्राप्तिवेरी [4] ।।325।। 3 निश्चय 4 प्राप्त होई पर्यंत
आम्ही साधन हे जे सांगितले , । तेचि शरीरी जिही केले , ।
ते आमुचेनि पाडे आलें । निर्वाळलेया [5] ।।326।। 5 शुध्द
परब्रह्माचेनि रसे , । देहाकृतीचिये मुसे , ।
वोतीव [6] जाहले , तैसें । दिसती आंगे ।।327।। 6 मूर्तीमंत
जरी हे प्रतीति हन अंतरी फाके , । तरी विश्वचि हे अवघे झाके ।
तंव अर्जुन म्हणे , ' निके । साचचि जी ! हे ।।328।।
कां , जे , आपण आतां देवो ।हा बोलिले जो उपावो , ।
तो प्राप्तीचा ठावो[7] । म्हणोनि घडे ।।329।। 7 परब्रह्माची प्राप्ती
इये अभ्यासी जे दृढ होती , । ते भरवसेनि ब्रह्मत्वा येती ।
हे सांगतियाची रीती । कळले मज ।।330।।
देवा ! गोठीचि हे ऐकता , । बोधु उपजतसे चित्ता ।
मा , अनुभवे तल्लीनता । नोहेल केवी ? ।।331।।
म्हणौनि , एथ काही ।अनारिसे नाही ।
परी नावभरी [8] चित्त देई । बोला एका ।।332।। 8 क्षणभर
' आता कृष्णा तुवा सांगितला योगु , । तो मना तरी आला चांगु , ।
परि , न शके करु , पांगु [9]। योग्यतेचा ।।333।। 9 उणीव
सहजे आंगिक जेतुले आहे , । तेतुलियाची जरी सिद्धि जाये , ।
तरी , हाचि मार्गु , सुखोपाये । अभ्यासीन ।।334।।
नातरी, देवो जैसे सांगतील,। तैसे आपणपे [10] जरी न ठकेल [11] । 10 स्वतः 11 घडेल
तरी , योग्यतेवीण होईल । तेचि पुसो ।। 335।।
जीवीचीये ऐसी धारण , । म्हणोनि पुसावया जाहले कारण ' ।
मग म्हणे ' तरी आपण । चित्त देइजो ।।336।।
हां , हो जी ! अवधारिले ।जे हे साधन तुम्ही निरुपिले , ।
ते आवडतयाहि [12] , अभ्यासिले ।फावो शके ? ।।337।। 12 भलत्यासलत्यालाहि
कीं , योग्यतेवीण नाही , । ऐसे , हन , आहे कांहीं ? ।
तेथ श्रीकृष्ण म्हणती ' काई । धनुर्धरा ! ।।338।।
हे काज [13] कीर निर्वाण [14] । परि आणिकही जे काही साधारण । 13 कार्य 14 अतिउच्च
तेही , अधिकाराचे वोडवेविण [15] । काय सिध्दि जाय ? ।।339।। 15योग्यतेवीण

पै , योग्यता जे म्हणिजे , । ते प्राप्तीची अधीन जाणिजे ।
कां , जे योग्य होऊनि कीजे , । ते आरंभिले ; फळे ।। 340।।
तरी , तैसी एथ कांहीं । सावियाची केणी नाही [1] ।
आणि योग्यतेची काई । खाणी असें ? ।।341।।
नावेक [2] विरक्तु । जाहला , देहधर्मी नियतु , ।
तरि , तोचि नव्हे व्यवस्थितु । अधिकारिया ? ।।342।।
येतुलालिये आयणीमाजिवडे [3] । योग्यपण तूतेही जोडे ' ।
ऐसे प्रसंगे सांकडे । फेडिले तयाचे ।।343।।
मग म्हणे , ' पार्था ! ।ते हे ऐसी व्यवस्था ।
अनियतासि सर्वथा । योग्यता नाही ।।344।।

1 सहज मिळणारी वस्तु नाही
2 क्षणभर
3 चातुर्याने

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नत : ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ।।16।।

अतिशय खाणारास किंवा मुळीच काही न खाणारास, आणि अति झोपाळूस किंवा जागरण करणाऱ्यास हा योग, हे अर्जुना ! सिध्द होत नाही.

जो रसनेंद्रियाचा अंकिला [4] , । कां , निद्रेसी जीवे विकला ।
तो , नाहीच एथ म्हणितला । अधिकारिया ।।345।।
अथवा , आग्रहाचिये बांदोडी [5] , । क्षुधा , तृषा कोंडी ,।
आहाराते तोडी । मारूनिया ।।346।।
निद्रेचिया वाटा नवचे , ।ऐसा , दृढिवेचेनि [6] अवतरणे [7] नाचे ।
ते शरीरचि नव्हे तयाचें ! ।मा , योगु कवणाचा ? ।।347।।
म्हणौनि , अतिशये विषयो सेवावा , । तैसा विरोधु नोहावा ।
कां , सर्वथा निरोधावा । हेही नको ।।348।।

4 गुंतलेला
5 हट्टाने
6 हट्ट 7 संचाराने

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ।।17।।

ज्याचा आहारविहार माफक,कर्माचरण बेताचे आणि झोप व जागरण परिमित त्याला हा योग दुःखघातक म्हणजे सुखावह होतो.

आहार तरी सेविजे , । परी युक्तीचेनि मापे मविजे [8] ।
क्रियाजात आचरिजें, । तयाचि स्थिती ।। 349।।

8 मोजणे

मितला बोली बोलीजें , । मितलिया पाउली चालिजे , ।
निद्रेही मानु दीजें , । अवसरे एके ।। 350।।
जागणे जरी जाहले , । तरी होआवे ते मितले ।
येतुलेनि धातुसाम्य संचले । असेल सहजे ।।351।।
ऐसे युक्तीचेनि हाते , । जे इंद्रियां वोपिजे [1] भाते , । 1 वाढणे
तै , संतोषासी वाढते । मनचि करी ।।352 ।।

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।
निस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ।।18।।

आंवरुन धरिलेले मन जेव्हा आत्म्याच्याच ठिकाणी स्थिर होते, आणि कोणत्याही उपभोगाची इच्छा रहात नाही, तेंव्हा तो युक्त झाला असे म्हणतात.

बाहेर युक्तीची मुद्रा पडे , । तव , आंत , आंत सुख वाढे ।
तेथे सहजेचि योगु घडे । नाभ्यासितां ।। + 353।।
जैसे भाग्याचिया भडसे [2] , । उद्दमाचेनि मिसे , । 2 उदय
मग , समृद्धिजात आपैसे । घर रिघे ।।+ 354।।
तैसा , युक्तिमंतु कौतुके , । अभ्यासाचिया मोहरा ठाके , ।
आणि आत्मसिद्धीचि पिके । अनुभवु तयाचा ।।355।।
म्हणौनि , युक्ति हे पांडवा ! । घडे जया सदैवा , ।
तो अपवर्गीचिये [3] राणिवा [4] । अळंकारिजे [5] ।।+356।। 3 मोक्ष 4 राज्य 5 सुशोभित होतो

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ।।19।।

निवान्त जागी ठेवलेला दिवा म्हणजे दिव्याची ज्योत जशी निश्चल रहाते तीच उपमा चित्त आवरून आपला योगाभ्यास करणाऱ्या योग्यास दिलेली आहे.

युक्ति योगाचे आंग पावे , । ऐसे प्रयाग [6] जेथ होय बरवे , । 6 संगम
तेथ क्षेत्रसंन्यासे स्थिरावे । मानस जयाचे , ।। 357।।
तयाते योगयुक्त तू म्हण । हेही प्रसंगे जाण ।
ते दीपाचे उपलक्षण [7] । निर्वातीचिया ।।358।। 7 उपमा
आतां,तुझे मनोगत जाणोनी, ।काही एक, आम्ही म्हणौनि [8] । 8 सांगतो
ते निके चित्त देऊनी । परिसावे गा ! ।। 359।।
तूं प्राप्तीची चाड वाहसी , । परी अभ्यासी दक्षु नव्हसी , ।
ते , सांग पां ! काय बिहसी । दुवाडपणा ?।।360।।

तरी पार्था ! हे झणे । सायास [1] घेशी हो मने ,। 1 नको कष्टी होउ
वाया बागुल [2] , इये दुर्जने । इंद्रिये करिती ।।361।। 2 बाऊ
पाहे पां ! आयष्याते अढळ [3] करी,। जे सरते जीवित वारी , । 3 स्थिरता
तया औषधाते , ' वैरी ' । काय जिव्हा न म्हणे ? ।।362।।
ऐसे , हितासि जे , जे निके , । ते सदाचि या इंद्रिया दुःखे , ।
एऱ्हवी , सोपे योगासारिखे ।काही आहे ? ।।363।।

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनाऽऽत्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ।।20।।
सुखमात्यन्तिकं यत्तद् बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ।।21।।

योगानुष्ठानाने निरोध होऊन चित्त ज्या ठिकाणी रममाण होते, आणि जेथे आपण आत्म्याला पाहून आत्म्यातच संतुष्ट रहातो जेथे केवळ बुद्धिगम्य व इंद्रियांना आगोचर असे जे अत्यंत सुख त्याचा त्याला अनुभव घडतो आणि तेथे तो एकदा स्थिरावला म्हणजे तत्त्वापासून केव्हाहि ढळत नाही.

म्हणौनि, आसनाचिया गाढिका [4],। जो आम्ही अभ्यासु सांगितला निका ।
तेणे होईल , तरी हो कां ,। निरोधु यया।।364।। 4 बळकटपणा
एऱ्हवी तरी , येणे योगे , ।जै इंद्रियां विंदाण [5] लागे , । 5 निग्रहाचे वेध
तै , चित्त भेटो रिगे । आपणपेया ।।365।।
परतोनि पाठिमोरे ठाके । आणि आपणियाते आपण देखे , ।
देखतखेवो वोळखे । म्हणे ' तत्त्व हे मी ' ।।366।।
तिये ओळखीचिसरिसे , । सुखाचिया साम्राज्यी बैसे , ।
मग , आपणपा समरसे । विरोनि जाय ।।367।।
जयापरते आणिक नाही , । जयाते इंद्रिये नेणती कही ।
ते , आपणचि , आपुलिया ठायी ।होऊनि ठाके ।।368।।

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणाऽपि विचाल्यते।।22।।

तसेच जी स्थिति प्राप्त झाली म्हणजे दुसरा कोणताहि लाभ त्यास अधिक वाटत नाही; आणि जेथे स्थिरावला म्हणजे कितीहि मोठे दुःख असले तरी ते त्याला तेथून चालवु शकत नाही.

मग , मेरुपासूनि थोरे , । देह दुःखाचेनि डोंगरे ।
दाटिजो पां ! पडिभरे [6] , । चित्त न दटे ।।369।। 6 त्या दबावाने

कां , शस्त्रे वरी तोडिलिया , । देह अग्निमाजी पडलिया , ।
चित्त महासुखी पहुडलिया , । चेवोचि नये ।।370।।
ऐसे , आपणपां रिगोनि ठाये , । मग देहाची वासु न पाहे ।
आणिकचि सुख होऊनि जाये । म्हणूनि , विसरे ।।371।।

तं विद्याद् दुखःसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ।।23।।

त्याला दुःखाच्या स्पर्शापासून वियोग म्हणजे योग या नावाची स्थिति समजतात आणि हा योग मन कंटाळू न देता निश्चयाने आचरिला पाहिजे.

जया सुखाचिया गोडी , । मन आर्तीची सेचि सोडी ।
संसाराचिया तोंडी । गुंतले जे ।।372।।
जे योगाची बरव [1] , । संतोषाची राणिव , ।
ज्ञानाची जाणीव । जयालागी ।।373।।
ते , अभ्यासिलेनि योगे , । सावयव देखावे लागे ।
देखिले ; तरी आंगे । होइजेल गा ।।374।।

1 शोभा

सकल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ।।24।।

संकल्पापासून उत्पन्न होणाऱ्या सर्व कमांचा म्हणजे वासनांचा निःशेष त्याग करुन आणि सर्व इंद्रियांचे मनानेच चोहोकडुन नियमन करून

तरि तोचि योगु , बापा ! । एके परी आहे सोपा , ।
जरी , पुत्रशोकु [2] संकल्पा । दाखविजे ।। 375।।
हां ,विषयाते निमालिया [3] ,आइके ! । इंद्रिये नेमाचिया धारणी [4] देखे ।
तरी , हिये घालूनि [5] मुके , । जीवित्वासी ।।376।।
ऐसे वैराग्य हे करी , । तरी संकल्पाची सरे वारी , ।
सुखे , धृतीचिया धवळारी । बुद्धि नांदे ।।377।।

2 मुलगा मेल्याचे दुःख
3 मिटणे 4 स्थिती
5 छाती फोडुन

शनैःशनैरुपमेद् बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किंचिदपि चित्तयेत् ।।25।।
यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ।।26।।

धैर्ययुक्त बुद्धिने हळुहळु शांत होत जावे, आणि मन आत्म्याच्या ठिकाणी स्थिर करून कोणताहि विचार मनात येऊ देऊ नये. अशा रीतीने चित्त एकाग्र करीत असता चंचल व अस्थिर मन जिकडून जिकडून बाहेर फुटु लागेल तिकडून तिकडून निरोध करून ते आत्म्याच्याच ताब्यात आणावे

बुद्धि धैर्या होय वसौटा [1] ,। मनाते , अनुभवाचिया वाटा । 1 आश्रय स्थान
हळु हळु करी प्रतिष्ठा , । आत्मभुवनी ।।378।।
याही एके परी । प्राप्ति आहे ; विचारी ।
हे न ठके , तरी सोपारी [2] । आणिक ऐके ।।379।। 2 सोपे
आता , नियमुचि हा एकला , । जीवे करावा आपुला ।
जैसा , कृतनिश्चयाचिया बोला-। बाहेरा नोहे ।।380।।
जरी येतुलेनि चित्त स्थिरावे , । तरी काजा आले स्वभावे ।
नाही , तरी घालावे । मोकलुनी [3] ।।381।। 3 मोकळे सोड
मग , मोकलिले जेथ जाईल , । तेथूनि नियमुचि घेउनि येईल , ।
ऐसेनि , स्थैर्यचि होईल । सावियाचि कीं ! ।। 382।।

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ।।27।।

य प्रकारे शांतचित्त,रजोविरहित,निष्पाप व ब्रह्मभूत झालेल्या कर्म योग्याला उत्तम सुख प्राप्त होते.

पाठी , केतुलेनि एके वेळे , । तया स्थैर्याचेनि मेळे , ।
आत्मस्वरूपाजवळे । येईल सहजे ।। 383 ।।
तयाते देखोनि , आंगा घडेल , । तेथ अद्वैती , द्वैत बुडेल ।
आणि ऐक्यतेजे उघडेल ।त्रैलोक्य हे ।।+ 384 ।।
आकाशी दिसे दुसरे , । ते , अभ्र जै विरे , ।
तै , गगनचि कां भरे । विश्व जैसे ।।+385 ।।
तैसे चित्त लया जाये।आणि चैतन्यचि आघवे होये।
ऐसी प्राप्ति सुखोपाये । आहे , येणे ।। 386 ।।

युञ्जन्नेवं सदाऽऽत्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ।।28।।

याप्रमाणे सतत आपला योगाभ्यास करणारा कर्मयोगी पापांपासून सुटुन ब्रह्मसंयोगापासून प्राप्त होणाऱ्या अत्यंत सुखाचा सुखाने उपभोग घेतो.

या सोपिया योगिस्थिती ।उकलु [1] , देखिला गा बहुती , ।
संकल्पाचिया [2] संपत्ती । रुसोनिया ।। 387।।
ते सुखाचेनि सांगाते [3]। आले परब्रह्मा आंतौते [4] ।
तेथ ,लवण जैसे जळाते । सांडु नेणे , ।। 388 ।।
तेसे , होय तिये मेळी । मग , सामरस्याचिया राउळी ।
महासुखाची दिवाळी । जगेसि दिसें ।। 389 ।।
ऐसें , आपुले पायवरी [5] , । चालिजे आपुले पाठीवरी [6] ।
हें , पार्था ! नागवे [7] , तरी । आन [8] ऐके ।।+ 390 ।।

1 उलगडा
2 कर्मप्रवृत्ती
3 बरोबर 4 मध्ये
5 पायाने 6 पाठीमागे
7 असाध्य 8 दुसरे

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ।।29।।
यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ।।30।।

ज्याचा आत्मा याप्रमाणे योगयुक्त झाला त्याची दृष्टि सर्वत्र सम होऊन सर्व भूतांच्या ठायी आपण आणि आपल्या ठायी सर्व भूते आहेत असे त्याला दिसु लागते. मी परमेश्वर परमात्मा सर्व ठिकाणी आहे असे जो पहातो आणि माझ्या ठायी सर्व अशी ज्याची दृष्टि झाली, त्याला मी कधी अंतरत नाही, आणि तोहि मला कधी अंतरत नाही.

तरी , मी तंव सकळ देही । असें , एथ विचारु नाही ।
आणि तैसेचि , माझ्या ठायी । सकळ असे ।। 391।।
हे ऐसेचि संचले [9] । परस्परे मिसळले ।
बुद्धि घेपे [10] , एतुले । होआवे गा ।।392।।
एऱ्हवी तरी , अर्जुना ! । जो एकवटलिया भावना ।
सर्वभूती , अभिन्ना । माते ; भजे ।।393।।
भूताचेनि अनेकपणे , । अनेक नोहे , अंतःकरणें ।
केवळ एकत्वचि माझे , जाणे । सर्वत्र जो , ।।394।।
मग , तो एक , हा मिया , । बोलता दिसतसे वाया ।
एऱ्हवी , न बोलिजे तरी , धनंजया ! । ' तो मीचि ' आहे ।।395।।
दीपा आणि प्रकाशा , ।एकवंकीचा पाडु [11] जैसा , ।
तो माझ्या ठायी , तैसा । मी तयामाजी ।।396।।
जेसा , उदकाचेनि आयुष्ये रसु , । कां , गगनाचेनि माने अवकाशु , ।
तैसा , माझेनि रूपे रुपसु । पुरुष तो गा ! ।। 397।।

9 बनलेले
10 घ्यावे
11 एकात्मता

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ।। 31।।
एकत्व-बुद्धि म्हणजे सर्वभुतात्मैक्य-बुद्धि मनात ठेवून सर्व भूतात असणाऱ्या मला जो भजतो तो कर्मयोगी सर्व प्रकारे वागत असताहि मजमध्ये असतो.

जेणे , ऐक्याचिये दिठी ।सर्वत्र मातेचि , किरीटी ! ।
देखिला , जैसा , पटी । तंतु एकु ।।398।।
कां , स्वरुपे तरी बहुते आहाती , । परी , तैसी सोनी बहुवे न होती ।
ऐसी , ऐक्याचळाची स्थिती । केली जेणे , ।।399।।
नातरी , वृक्षाची पाने जेतुली , । तेतुली रोपे नाही लाविली ।
ऐसी , अद्वैतदिवसे पाहली । रात्री जया , ।। 400।।
तो पंचात्मकी सांपडे ।तरी , मग , सांग पां ! केसेनि अडे [1] ? । 1 अडकला
जो , प्रतीतीचेनि पाडे , । मजसी तुके ।। 401।।
माझे व्यापकपण आघवे , । गवसले तयाचेनि अनुभवे ।
तरी , न म्हणता , स्वभावे । व्यापकु जाहला ! ।।402।।
आतां , शरीरी तरी आहे , । परी , शरीराचा तो नोहे ।
ऐसे बोलवरी होये ,।ते करु ; काई ? ।।403।।

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ।।32।।
हे अर्जुना ! सुख असो वा दुःख असो, आपल्याप्रमाणे इतरांना अशा आत्मौपम्य दृष्टीने जो सर्वत्र सारखे पाहू लागला तो कर्म योगी परम म्हणजे उत्कृष्ट मानिला जातो

म्हणौनि असो ते , विशेषे । आपणपेयासरिखे ।
जो चराचर देखे । अखंडित , ।।404।।
सुखदुःखादि वर्मे , । कां, शुभाशुभे कर्मे , ।
दोनी , ऐसी मनोधर्मे , । नेणेचि जो , ।405।।
हे सम , विषम भाव । आणिकही विचित्र जे सर्व , ।
ते मानी , जैसे अवयव । आपुले होती ।।406।।
हे एकैक काय सांगावे ? ।जया ' त्रैलोक्यचि आघवे ।
मी ' ऐसे स्वभावे । बोधा आलें ।।407।।
तयाही देह एकु कीर आथी । लौकिकी , सुखदुःखी तयाते म्हणती ।
परी आम्हाते ऐसी प्रतीती , । ' परब्रह्मचि , हा ' ।।408।।

म्हणौनि , आपणपा विश्व देखिजें , । आणि आपण विश्व होईजे , ।
ऐसे साम्यचि एक उपासिजें । पांडवा गा ! ।।409।।
हे तूते बहुती प्रसंगी , । आम्ही म्हणो याचिलागी ।
जे साम्यापरौती जगी । प्राप्ति नाही ।।410।।

अर्जुन उवाच

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याहं न पश्यामि चंचलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ।।33।।
चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ।।34।।

अर्जुन म्हणाला हे मधुसूदना ! साम्याने म्हणजे साम्य-बुद्धिने प्राप्त होणारा जो हा योग म्हणजे कर्मयोग तुम्ही सांगितला तो मनाच्या चंचलपणामुळे कायम टिकेल असे मला दिसत नाही. कारण हे कृष्णा! मन हे चंचल,दांडगे,बलिष्ट व दृढ म्हणजे वळविण्यास कठीण आहे. वाऱ्याप्रमाणे म्हणजे वाऱ्याची मोट बांधण्याप्रमाणे याचा निग्रह करणे मला अत्यंत दुष्कर दिसते.

तंव अर्जुन म्हणे ' देवा ! । तुम्ही सांगा कीर आमुचिया कणवा ,।
परी , न पुरो जी स्वभावा । मनाचिया ।।411।।
हे मन कैसे ? कैवढे ?। ऐसे पाहो म्हणो, तरी न सांपडे , ।
एऱ्हवी , राहाटावया थोडे । त्रैलोक्य यया ।। 412।।
म्हणौनि , ऐसे कैसे घडेल ?। जे , मर्कट समाधी येईल ? ।
कां , 'राहा ' म्हणितलिया , राहेल । महावातु ?।।413।।
जे बुद्धिते सळी [1] , । निश्चयाते टाळी । 1 छळणे
धैर्येसी हातफळी [2] । मिळऊनि जाय ।।414 ।। 2 पैज
जे विवेकाते भुलवी । संतोषासी चाड [3] लावी । 3 इच्छा
बैसिजे , तरी हिंडवी । दाही दिशा ।।415।।
जे निरोधले , घे उवावो [4] । जया संयमुचि होय सावावो [5] 4 उसळी 5मदत
ते मन , आपुला स्वभावो । सांडील काई ?।।416।।
म्हणौनि , मन एक निश्चळ राहेल , ।मग , आम्हासि साम्य होईल ।
हे विशेषेही न घडेल । याचिलागी ।।417।।

श्रीभगवानुवाच

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ।।35।।

हे महाबाहो अर्जुना ! मन हे चंचल असून,त्याचा निग्रह करणे दुर्घट, याबद्दल काहीच शंका नाही; पण अभ्यासाने आणि वैराग्याने हे कौन्तेया ! ते स्वाधीन ठेविता येते.

तंव कृष्ण म्हणती, ' साचचि । बोलत आहासि , ते तैसेचि ! ।
यया मनाचा कीर चपळचि , । स्वभावो गा ! ।।418।।
परि , वैराग्याचेनि आधारे , । जरी लाविले अभ्यासाचिये मोहरे , ।
तरी , केतुलेनि एके अवसरे [1] । स्थिरावेल ।।419।।
कां , जे यया मनाचे एक निके , । जे देखिले गोडीचिया ठाया , सोके [2] ।
म्हणौनि , अनुभवसुखचि , कवतिके । दावीत जाईजे ।।420।।

1 काही काळानंतर
2 आसक्त होते

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ।।36।।

अंतःकरण ज्याच्या ताब्यात नाही त्याला हा साम्य-बुद्धिरुप योग प्राप्त होणे कठीण असे माझे मत आहे; पण अंतःकरण ताब्यात आणून प्रयत्न करीत गेल्यास हा योग प्राप्त होणे शक्य आहे.

एऱ्हवी , विरक्ति जयासि नाही , । जे अभ्यासी न रिघती कही ।
तया नाकळे , हे आम्हीही ।न मनूं कायी ? ।।421।।
परि , यमनियमांचिया वाटा न वचिजें , । कही वैराग्याचि से न करिजे , ।
केवळ विषयजळी ठाकिजे । बुडी देउनी ।।422।।
यया जालिया मानसा , कही । युक्तीची कांबी [3] लागली नाही ।
तरी निश्चळ होईल काई ?। कैसेनि ? सांगे ! ।।423।।
म्हणौनि , मनाचा निग्रहो होये ।ऐसा उपाय जो आहें , ।
तो आरंभी , मग नोहे ।कैसा , पाहो ? ।।424।।
तरी , योगसाधन जितुके , । ते अवघेचि काय लटिके ? ।
परि , ' आपणयां अभ्यासूं न ठाके ' । हेचि म्हण ।।425।।
आंगी योगाचे होय बळ । तरी मन केतुले चपळ ? ।
काय महदादि [4] हे सकळ । आपु [5] नोहे ? ' ।।426।।
तेथ अर्जून म्हणे , ' निके । देवो बोलती , ते न चुके ।
साचचि , योगबळेसी न तुके । मनोबळ ।।427।।
तरी , तोचि योगु केसा , केवी जाणो ? । आम्ही येतुले दिवस याची मातुही नेणो ।
म्हणौनि , मनाते , जी म्हणो । ' अनावर ' ।। 428।।
हा आता अघवेया जन्मा । तुझेनि प्रसादे , पुरुषोत्तमा ! ।
योगपरिचयो आम्हा । जाहला आजी ।। 429।।

3 काठी
4 महत्तत्त्वादिक
5 स्वाधीन

अर्जुन उवाच

अयतिः श्रध्दयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ।।37।।
कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ।।38।।
एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः ।
त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ।।39।।

अर्जुन म्हणाला हे कृष्णा! श्रध्दा आहे पण अयति म्हणजे प्रकृतिस्वभावामुळे पुरेसा प्रयत्न होत नाही,म्हणून ज्याचे मन साम्य-बुद्धिरुप कर्मयोगापासून चलित झाले,तो योगसिद्धि न पावता कोणत्या गतीला जातो? हे महाबाहो! श्रीकृष्णा!मोहग्रस्त होऊन ब्रह्मप्राप्तीच्या मार्गात स्थिर न झाल्याने दोहोकडुन भ्रष्ट म्हणजे सुटलेला हा पुरुष ढगाप्रमाणे मधल्या मधेच नाश तर पावत नाही ना?हे कृष्णा ! माझा हा संशय तुम्हीच निःशेष दूर केला पाहिजे; या संशयाचे निरसन करणारा तुम्हावाचून दुसरा कोणी मिळणार नाही.

परि आणिक एक , गोसाविया ! । मज संशयो असे साविया [1] । 1 सहज
तो तू वाचूनि , फेडावया । समर्थु नाही ।। 430।।
म्हणौनि सांगे , गोविंदा ! । कवण एकु , मोक्षपदा ।
झोंबत होता , श्रद्धा [2]। उपायेविण [3]।।431।। 2 श्रद्धेने
इंद्रियग्रामोनि निघाला , । आस्थेचिया वाटे लागला । 3 योगसाधनेशिवाय
आत्मसिद्धीचिया पुढिला । नगरा यावया , ।। 432।।
तंव , आत्मसिद्धि न ठकेचि , । आणि मागुते न येववेचि ।
ऐसा , अस्तु गेला माझारीचि । आयुष्यभानु ।।433।।
जैसे , आकाळी आभाळ । अळुमाळु सपातळ ।
विपाये आले केवळ , । वसे , ना वर्षे ।।434।।
तैसी , दोन्ही दुरावली ।जें , प्राप्ती[3] तंव अलग ठेली , । 3 आत्मस्वरूप प्राप्ती
आणि अप्राप्तीही [4], सांडवली । श्रध्दा [5]तया ।।+435।। 4 इंद्रिय सुख 5 श्रद्धेमुळे
ऐसा दोला [6] अंतरला कां , जी ! ।जो श्रद्धेच्या समाजी । 6 दोनीही
बुडाला , तया हो , जी ! । कवण गति ? ।।436।।

श्रीभगवानुवाच

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद् दुर्गतिं तात गच्छति ।।40।।

श्रीभगवान म्हणाले हे पार्था ! इहलोकी काय आणि परलोकी काय, अशा पुरुषाचा कधीच विनाश होत नाही. कारण कल्याणकारक कर्मे करणाऱ्या कोणत्याहि पुरुषास बाबा ! दुर्गति मिळत नाही..

तंव कृष्ण म्हणती , ' पार्था ! । जया , मोक्षसुखी आस्था , ।
तया , मोक्षावाचूनि , अन्यथा । गती आहे गा ?।।437।।
परि एतुले हेचि एक घडे , । जे माझारी विसवावे पडे ।
तेहि परी ऐसेनि सुरवाडे [1] , । जो देवा नाही ।।438।।
एऱ्हवी , अभ्यासाचा उचलता । पाउली जरी चालता , ।
तरी , दिवसाआधी ठाकिता । सोऽहंसिद्धीते ।।439।।
परि तेतुला वेगु नव्हेचि , । म्हणौनि विसावा तरी निकाचि ।
पाठी मोक्षु तंव तैसाचि । ठेविला असे ।।440।।

1 सुखकारक

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वती समाः ।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ।।41।।

पुण्यकर्म करणाऱ्या पुरुषानां मिळणाऱ्या स्वर्गादि लोकाप्रत पोचून व तेथे पुष्कळ वर्षे वास करुन मग हा योगभ्रष्ट म्हणजे कर्मयोगापासून भ्रष्ट झालेला पुरुष शुचिर्भूत श्रीमान लोकांच्या घरी जन्म घेतो.

ऐके , कवतिक हे कैसे ! । जे शतमखा लोक [2] सायासे [3] ।
ते , तो पावे आनायासे । कैवल्यकामु [4] ।। 441 ।।
मग , तेथिचे जे अमोघ । अलौकिक भोग , ।
भोगिताही सांग [5] , । कांटाळे मन ।।442।।
' हा अंतरायो [6] अवचिता ।का वोढवला भगवंता ? '।
ऐसा दिविभोग [7] भोगिता , । अनुतापी नित्य ।। 443।।
पाठी जन्मे संसारी ।परि , सकळ धर्माचिया माहेरी ।
लांबा [8] उगवे आगरी । विभवश्रियेचा [9] ।।444।।
जयाते , नीतिपंथे चालिजें , । सत्यधूत बोलिजें ।
देखावे , ते देखिजे । शास्त्रदृष्टी ।।445।।
वेद तो जागेश्वरु ।जया व्यवसाय ' निजाचारु [10] ' ।
सारासार विचारु । मंत्री जया ।।446।।
जयाच्या कुळी चिंता [11] । जाली ईश्वराची पतिव्रता ।
जयाते गृहदेवता । आदि , ऋध्दि ।।447।।
ऐसी निजपुण्याची जोडी , । वाढिन्नली सर्वसुखाची कुळवाडी [12] ।
तिये जन्मे , तो सुरवाडी [13] । योगच्युतु ।।448।।

2 शंभर यज्ञ करणारे
लोक 3 कष्टाने 4 मोक्षाची तीव्र
इच्छा करणारा
5 समग्र
6 वियोग
7 स्वर्गभोग
8 जमीनीत राहीलेल्या बीजा
पासून उगवलेला 9 ऐश्वर्य
10 धर्माचार
11 चिंता
12 शोभा
13 सुखी होणे

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ।।42।।
तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ।।43।।

किंवा बुद्धिमान अशा कर्मयोग्याच्याच कुळात जन्म पावतो.अशा प्रकारचे जे जन्म ते या लोकी मोठे दुर्लभ होय. त्यात म्हणजे अशा प्रकारे प्राप्त झालेल्या जन्मात पूर्वजन्मातला तो बुद्धि-संस्कार त्याला प्राप्त होतो; आणि हे कुरुनंदना! तो त्याहून भूयः म्हणजे अधिक योग सिद्धि मिळविण्याचा प्रयत्न करतो.

अथवा ज्ञानाग्निहोत्री । जे परब्रह्मण्यश्रोत्री [1] । 1 ब्रह्मनिष्ठ वेदवेत्ता
महासुक्षेत्री ।आदिवंत [2] ।।449।। 2 मिरासदार
जे सिद्धांताचिया सिंहासनी । राज्य करिती त्रिभुवनी ।
जे कूजती [3] कोकिल , वनी । संतोषाच्या ।।450।। 3 शब्द करितात
जे विवेकद्रुमाचे , मुळी ।बैसले आहाति , नित्य फळी ।
तया योगियांचिया कुळी । जन्म पावे ।।451।।
मोटकीं [4] देहाकृति उमटे , । आणि निजज्ञानाची पाहांट फुटे । 4 अल्प
सुर्यापुढे प्रगटे । प्रकाशु जैसा ।।452।।
तैसी , दशेची वाट न पाहता , । वयसेचिया गावा न येता , ।
बाळपणीच सर्वज्ञता । वरी तयाते ।।453।।
तिये सिद्धप्रज्ञेचेनि लाभे , । मनचि सारस्वते दुभे ।
मग सकळ शास्त्रे स्वयंभे [5] । निघती मुखे ।।454।। 5 सहज
ऐसे जे जन्म , । जयालागी देव सकाम ।
स्वर्गी ठेले [6] जप होम । करिती सदा ।।455।। 6 असाध्य राहीलेले
अमरी [7] भाट [8] होईजें , । मग मृत्युलोकाते वानिजे । 7 देव 8 स्तुतीपाठक
ऐसे जन्म , पार्था गा ! जे , ।ते , तो पावे ।।456।।

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ।।44।।

पूर्व जन्मीच्या त्याच्या त्या अभ्यासानेच अवश म्हणजे स्वतः इच्छा नसली तरी तो पूर्ण सिद्धीकडे ओढला जातो. ज्याला कर्मयोगाची जिज्ञासा म्हणजे ज्ञान व्हावे अशी इच्छा झाली, तो देखील शब्दब्रह्माच्या पलीकडे जातो.

आणि मागील जे सद् बुद्धि ,। जेथ जीवित्वा जाहाली होती अवधि [9] । 9शेवट
मग तेचि पुढती , निरवधी [10] ।नवी लाहे ।।457।। 10अमर्याद
तेथ , सदैवा आणि पायाळा , । वरि दिव्यांजन होय डोळा , ।
मग , देखे जैसी अवलीळा ।पाताळधने , ।।458।।
तैसे , दुर्भेद जे अभिप्राय , । कां गुरुगम्य [11] हन ,ठाय । 11 गुरुकडून जाणले जाणारे
तेथ सौरसेवीण [12] जाय । बुद्धि तयाची ।।459।। 12 यत्न न करता

बळिये इंद्रिये , येती मना । मन एकवटे पवना ।
पवन सहजे गगना , । मिळोचि लागे ।।460।।
ऐसे , नेणो काय अपैसे । तयातेचि कीजे , अभ्यासे ।
समाधि घर पुसे । मानसाचे ।।461।।
जाणिजे , योगपीठीचा भैरवु [1] । काय हा आरंभरंभेचा [2] गौरवु ।
कीं , वैराग्यसिद्धीचा अनुभवु । रुपा आला ।।+462।।
हा संसारु उमाणिते [3] माप , । कां , अष्टांगसामग्रीचे द्वीप ।
जैसे , परिमळेचि धरिजे रुप । चंदनाचे ।।+463।।
तैसा , संतोषाचा काय घडिला ! । की सिद्धिभांडारीहूनि काढिला ! ।
दिसे तेणे माने रुढला [4]। साधकदशे ।।464।।

1 शीवाचे रुप 2 योगारंभ
रुपी पार्वती
3 मोजण्याचे
4 योग्य होतो

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।
अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ।।45।।

याप्रमाणे प्रयत्नाने उद्योग करिता पापासून शुद्ध होत्साता कर्मयोगी अनेक जन्मा नंतर सिद्धि पावून अखेरीस उत्तम गतीस पोचतो.

जे वर्षशतांचिया कोडी [5] । जन्मसहस्त्रांचिया आडी [6] ।
लंघितां , पातला थडी [7] । आत्मसिद्धीची ।।465।।
म्हणौनि , साधनजात आघवे । अनुसरे तया , स्वभावे ।
मग आयतिये बैसे राणिवे । विवेकाचिये ।।466।।
पाठी विचारितया वेगा [8]। तो विवेकुही ठाके मागां [9] ।
मग 'अविचारणीय [10] ' ते आंगा । घडोनि [11] जाय ।।467।।
तेथ मनाचे मेहुडे [12] विरे , । पवनाचे पवनपण सरे , ।
आपणपां आपण मुरे । आकाशही ।।468।।
प्रणवाचा माथा बुडे ।येतुलेनि , अनिर्वाच्य सुख जोडे ।
म्हणौनि , आधीचि बोलु बहुडे [13] । तयालागी ।।469।।
ऐसी ब्रह्मीची स्थिती । जे सकळा गतीसी गती ।
तया अमूर्ताची मूर्ति । होऊनि ठाके ।।470।।
तेणे बहुती जन्मी मागिली । विक्षेपांची [14] पाणिवळे [15] झाडिली ।
म्हणोनि , उपजतखेवो बुडाली ।लग्नघटिका [16] ।। 471।।
आणि तद्रुपतेसी लग्न ।लागोनि ठेले , अभिन्न ।
जैसे लोपले , अभ्र गगन । होऊनि ठाके ।। 472।।
तैसें , विश्व जेथ होये , । मागौते जेथ लया जाये , ।
ते , विद्यामानेचि देहे । जाहला तो , गा ! ।। 473 ।।

5 करोडोंचा 6 अडथळा
7 तीर
8 विचाराचा वेग 9 कुंठीत होतो
10 विचाराचे पलकिडले
11 एक्य होते 12 ढग
13 वर्णन करण्यास शब्द अपूरे पडतात
14 मोक्ष प्रतिबंधात्मक
15 केरकचरा 16 लग्न वेळ

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिक : ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगीभवार्जुन ।।46।।

तपस्वी लोकांपेक्षा कर्मयोगी श्रेष्ठ, ज्ञानी पुरुषापेक्षाहि श्रेष्ठ, आणि कर्मठापेक्षाहि श्रेष्ठ समजतात; तस्मात् हे अर्जुना ! तू योगी म्हणजे कर्मयोगी हो.

जया लाभाचिया आशा , । करुनि धैर्यबाहूंचा भरवसा , ।
घालीत षट् कर्माचा धारसा [1] । कर्मनिष्ठ ।। 474।।
कां , जिये एक वस्तुलागी , । बाणोनि ज्ञानाची वज्रांगी , ।
झुंजत प्रपंचेशी समरंगी [2] । ज्ञानिये गा ! ।।475।।
अथवा निलागे [3] निसरडा । तपोदुर्गाचा आडकडा [4] ।
झोंबती तपिये , चाडा । जयाचिया ।।476।।
जे भजतिया भज्य , । याज्ञिकांचे याज्य , ।
एवं , जे पुज्य । सकळां सदा ।।477।।
तेचि , तो आपण । स्वये जाहला निर्वाण ।
जे साधकांचे कारण । सिध्द तत्त्व ।।478।।
म्हणौनि , कर्मनिष्ठा वंद्यु । तो ज्ञानियासि वेद्यु ।
तापसांचा आद्यु । तपोनाथु ।। 479।।
पै , जीवपरमात्मसंगमा ।जयाचे येणे जाहले मनोधर्मा , ।
तो शरीरीचि , परी महिमा । ऐशी पावे ।।480।।
म्हणौनि , याकारणे , । तूते मी सदा म्हणे ।
योगी होई अंतःकरणें । पंडुकुमरा ।।481।।

1 प्रवाहात
2 युद्धभुमी
3 निराधार 4 कडा

योगिनामपि सर्वेषां मद् गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ।।47।।

तथापि सर्व कर्मयोग्यांमध्येहि जो माझ्या ठिकाणी अंतःकरण ठेवून श्रद्धेनी मला भजतो, त्यालाच मी सर्वात उत्तम युक्त म्हणजे सिद्ध झालेला कर्मयोगी समजतो.

अगा ! योगी जो म्हणिजें, । तो देवांचा देवो जाणिजे ।
आणि सुख सर्वस्व माझें । चैतन्य तो ।।482।।
तेथ भजता , भजन भजावे ।हे भक्तिसाधन जे आघवे , ।
' ते मीचि जाहलो ' अनुभवे । अखंडित ।।483।।
मग , तया आम्हा प्रीतीचे । स्वरुप , बोली निर्वचे ।
ऐसे नव्हे , गा , तो साचें । सुभद्रापती ।।484।।

तया , एकवटलिया प्रेमा । जरी पाडे पाहिजे उपमा , ।
तरी , मी देह , तो आत्मा । हेचि होय ' ।।485।।
' ऐसे भक्तचकोरचंद्रे । त्रिभुवनैकनरेंद्रे ।
बोलिले गुणसमुद्रे ' । संजयो म्हणे ।।486।।
तेथ , आदिलापासूनि [1] , पार्था ।ऐकिजे ऐसीची आस्था । — 1 मुळचीच
दुणावली , हे यदुनाथा । भावो सरले [2] । — 2 समजले
कीं , सावियाचि [3] मनी संतोषला। जे, बोला , आरिसा जोडला । — 3 सहजच
तेणे हरिखे , आता उपलवला [4] । निरुपील ।।488।। — 4 विस्तृतपणे
तो प्रसंगु आहे पुढा । जेथ शांतु दिसेल उघडा ।
तो पालविजेल [5] मुडा [6] । प्रमेयबीजाचा ।।489।। — 5 मोकळे करेल 6 कणगी
जे , सात्त्विकाचेनि वडपे [7] । गेले आध्यात्मिक खरपे [8] । — 7 दृष्टी 8 डीखळ
सहजे निडारले [9] वाफे । चतुरचित्ताचे ।।490।। — 9 पीकले
वरी अवधानाचा वाफसा ।लाधला सोनयाऐसा ।
म्हणौनि , पेरावया धिवसा । श्रीनिवृत्तीसी ।।491।।
ज्ञानदेव म्हणे, ' मी चाडे [10] । सद् गुरुनी केले कोडे । — 10 मला हुरुप आणला
माथां हात ठेविला , ते फुडे । बीजचि वाईले [11] ।।492। । — 11 पेरले
म्हणौनि, येणे मुखे जे जे निगे , । ते संतांच्या हृदयी साचचि लागे ।
' हे असो , सांगो, श्रीरंगे । बोलिले जे ' ।।493।।
' परी ते मनाच्या कानी ऐकावे । बोल बुद्धीच्या डोळा देखावे ।
हे सांटोवाटी [12] घ्यावे ।चित्ताचिया ।।494।। — 12.मोबदल्यात
अवधानाचेनि हाते । नेयावे हृदयाआंतौते ।
हे रिझवितील आयणीते [13] । सज्जनांचिये ।।495।। — 13 चतुरपणे
हे स्वहिताते निववितो । परिणामाते जीववितो ।
सुखाची वाहवितो । लाखोली जीवां ।।496।।
आतां अर्जुनेसी श्रीमुकुंदे । नागर [14] बोलिजेल विनोदे [15] । — 14 सुंदर 15 कौतुकाने
ते वोवियेचेनि प्रबंधे । सांगेन मी ।।497।।

इति श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुनसंवादे ध्यानयोगो (अभ्यासयोगो) नाम षष्टो ऽध्यायाः ।।6।।

कठीण ओव्यांचा अर्थ

1. यानंतर संजय धृतराष्ट्रास म्हणाला, राजा! भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला जो अष्टांगयोग स्वरुपाबद्दल आपला अभिप्राय सांगणार आहेत, तोच आता ऐक.
2. श्रीनारायणांनी अर्जुनासाठी ब्रह्मरसाच्या भोजनाचा सहजच प्रसंग निर्माण केला होता; त्याचसमयी आम्ही अचानक पाहुणे म्हणुन प्राप्त झालो आहोत.
3. पहा, भाग्याची थोरवी कशी आहे हे कळत नाही. तहान लागलेल्या मनुष्याने पाणी पिण्याकरिता म्हणून पाण्याचे भांडे तोंडास लावावे व ते चाखून पाहतो तोच ते खास अमृतच आहे,असे त्यास कळावे.
4. त्याचप्रमाणे आमची व तुमची स्थिती झाली आहे. कारण, एखादी आडगिऱ्हाइकी मौल्यवान वस्तु थोडक्यात प्राप्त होते, त्याप्रमाणे आपणास परब्रह्म तत्त्व सहजच प्राप्त झाले आहे. असे संजयाने म्हटले तोच धृतराष्ट्र संजयास म्हणाला, तुला आम्ही या ब्रह्मरसाविषयी काहीच विचारीत नाही. मग तूं विचारल्याविना उगीच हे काय भलतेच बोलतोस?.
5. या बोलण्याने धृतराष्ट्राचे मन कोणत्या स्वरुपाचे अहे हे कळून आले. ते म्हणजे ब्रह्मरससेवनाचे प्रसंगीही त्याचे मन आपल्या पुत्रांची हकीकत ऐकण्याविषयी अतीव उत्कंठित झालेले होते.

6 हे जाणून संजय मनात विस्मयाने हसला आणि आपल्याशी म्हणाला, हा म्हातारा पुत्रमोहाने अगदी वेडावला आहे. वाया गेला आहे. एरवी येथपर्यंतचा श्रीकृष्णार्जुनाचा संवाद अती उत्तम झाला आहे .

55. या कर्ममार्गाने जावयास लागले म्हणजे प्रथम या पर्वताचा यमनियमरुपी तळ लागतो. नंतर आसनाच्या पाऊल वाटेवर येतो व मग प्राणायमरुपी कड्याने योगरुपी डोंगरावर येऊ लागतो.
56. नंतर प्रत्याहार हाच कोणी एक अर्धा तुटलेला कडा लागतो. त्याच्यावरुन बुद्धिचेही पाय निसटात आणि जेथे (तो तुटलेल्या कड्याचा मार्ग ओलंडाताना कडेलोट होईल म्हणून हटयोग्यांनासुध्दा) आपल्या प्रतिज्ञा शेवटी सोडून द्याव्या लागतात.
57. तरीपण अभ्यासाच्या बळाने प्रत्यहाररुपी चढण्यास कठीण, आधार न देणाऱ्या मार्गात फक्त वैराग्यच हळु हळु पाय रोवून चढु शकते.
58. अशा रीतीने प्राण व अपान वायुरुप घोड्याच्या पाठीवर बसुन मार्ग आक्रमित असता धारणेच्या प्रशस्त रस्त्याने ध्यानरुपी शिखर स्वाधीन होईपर्यंत मार्गक्रमण करतो.
59. मग ह्या ठिकाणी धारणा मार्गाची धाव व प्रवृतीची हाव खुंटते आणि ज्या अवस्थेत ब्रह्मात्मैक्य झाल्यामुळे साध्यसाधन एकरुप होतात.
60. आणि ज्या ठिकाणी पुढील पाऊल टाकणे बंद होऊन मागील कशाचीही आठवण राहत नाही अशा समान ऐक्यरुप भूमिकेवर असलेल्या समाधीत तो पुरुष राहतो.

112 तेंव्हा आता हे वर्णन पुरे. खरोखर पाहिले तर कोणाची लक्षणे सांगावयाची आणि मी ही लक्षणे येथे का सांगीतली हेच मला कळत नाही.

113 अर्जूना बाबा! जी द्वैताचा ठावच निःशेष पुसून टाकते , ती ब्रह्मविद्या जर मी स्वच्छ उघडी केली तर मग अर्जुन माझा लाडका आहे , या कल्पनेत जी मधूरता आहे ती नासून नाही का जाणार?

114 म्हणून हे खऱ्या अद्वैताचे बोलणे नाही, तर यात थोडीशी आडपडदणी आहे, हेतु हा की तुझ्या स्नेहाचे सुख भोगावयाला मन जरासे वेगळे रहावे.

115 अहं ब्रह्मास्मी या भावनेत गुरफटून जे मोक्षसुखाच्या लाभासाठी धडपड करितात , त्यांची दृष्ट मात्र तुझ्या माझ्या प्रेमाला लागली नाही म्हणजे मिळवली.

134 श्रीज्ञानेशांचे बोलणे म्हणजे चंद्राचे कसे अगदी स्वच्छ टपोर पडलेले चांदणे आहे. आणि त्यातील भावार्थ हाच त्या चांदण्याचा आल्हाददायक गारवा आहे.गीताश्लोकाचा अर्थ चंद्रविकासी कमळे असून ती सहजच विकसित होत आहेत.

153 ज्यात प्रवृत्तिरुप वृक्षाखाली कोट्यावधी निवृत्तिरुप फळे दृष्टिस पडतात.(ज्याचे आचरण पूर्ण झाले असता मोक्षप्राप्ती सहजच होते)त्या या मार्गाचे श्रीशंकर अद्याप पावेतो यात्रेकरु आहेत.

159 अर्जूना ! एकनिश्चयाने जरी पूर्वेकडे चालत गेले तरी शेवटी पश्चिमेलाच येतो (पृथ्वी गोल आहे).

190. आता आसनावार स्थिर झाल्यानंतर आपले अंगच अंगास सावरते. प्राणवायूच त्या प्राणवायूस आवरून धरीत असतो. अशा रीतीने अनुभवाचा स्पष्ट उदय होऊ लागतो.

191. त्या ठीकाणी प्रवृत्ति माघारी फिरते.समाधी अलीकडील तीराला येते. म्हणजे सहज साध्य होते. मग आसनावर बसता क्षणीच सर्व अभ्यास आपोआप पूर्ण होतात.

192. मुद्रेची थोरवी आता सांगतो. ती ऐक. पोटऱ्या मांड्यास लावून आसन घालावे.

193. एका पायावर दुसरा पाय वाकडा ठेवून दोन्ही तळपाय वाकडे करून ते आधार चक्राच्या (गुदस्थानावरील शिवणीवर)बुडाशी चांगले सुस्थिर राहतील असे बळकट बसवावेत.

204. अशा रीतीने दृष्टि आतल्या आतच राहते. जर कौतुकाने बाहेर आलीच तर ती नेमकीं नाकाच्या शेड्यावर पडते.

205 अशी आतल्या आतच दृष्टी कायम राहते. ती पुनः बाहेर येत नाही; असे अर्धोन्मीलित दृष्टीचे नाकाच्या शेंड्यावर राहणे होते.

206. आता इतर दिशांकडे पहावे किंवा दुसरी रुपे पहावीत अशा इतर अपेक्षा आपोआप नाहीशा होतात.

207. मग गळ्याची नळी संकुचित पावते आणि हनुवटी गळ्याखालच्या खळगीत अडकुन बसते वक्षस्थळ वरच्या बाजूला दृढ होऊन दाबून रोवून राहते.

208. हे पंडुकुमरा! नंतर कंठमणी दिसेनासा होतो. असा जो बंध पडतो त्यास जालंधरबंध म्हणतात.

209. बेंबीवर पुष्ट होतो, पोट खपाटीला जाते व हृदयकमल अंतर्यामी प्रफुल्लित होते.

210. अर्जुना! स्वाधिष्ठान चक्राच्या वरच्या भागावर आणि बेंबीच्या खालच्या भागामध्ये जो बंध पडतो त्यास ओढियाणबंध म्हणतात.

227. याप्रमाणे ती कुंडलिनी आपले वेढे सोडून, कौतुकाने अंगातील आळस झाडून नाभिस्कंधापर्यंत उभी राहिलेली दिसते.

228. सहजच फारा दिवसांची ती भुकेलेली असते. तशात तिला जागे केल्याचे निमित्त होते.मग ती आवेशाने आपले तोंड सरळ वरती उघडते.

229. अर्जुना! तेव्हा हृदय-कमळाच्या खाली जो वारा भरलेला असतो त्या सगळ्याला ती एकदम खाऊन टाकते.

230. आणि मुखातील ज्वाळांनी व्यापून खालचे वरचे मांसादिकांचे घास करून खाऊ लागते.

238. ऐरवी प्राण व अपान या दोहोचा तेव्हाच एकत्र मिलाफ झाला असता; परंतु ती कुंडलिनी क्षणभर बावरी होऊन ' तुम्ही कोण?तुम्ही माघारे जा, ' असे त्यांना म्हणते.

262. सुवर्ण वृक्षास पालवी फुटुन रत्नाच्या कळ्या नित्य नव्या याव्यात त्याप्रमाणे त्याच्या तेजस्वी शरीराला नवी नखे निघून ती सतेज दिसतात.

263. दातही दुसरे येतात; परंतु ते अतिशय बारीक असतात. जणु काय दोन्ही बाजूंना हिऱ्याच्या दोन पंक्तीच मांडल्या आहेत असे दिसते.

264. सर्व अंगावरील रोमांची अग्रे अणुएवढ्या माणकाच्या कणिकाप्रमाणे लहान अशी सतेज सहजच उद्भवतात.

265. हातापायाचे तळवे रक्तकमळाप्रमाणे लाल असतात. आणि डोळे अत्यंत स्वच्छ होतात. हे काय सांगावे !.

266. शिंपलीमध्ये मोती परिपक्व दशेला येऊन फुगल्याकारणाने त्या शिंपीत मावत नाहीत. म्हणुन शिंपीच्या दोन शकलाचा सांधा उकलतो.

267. त्याप्रमाणे दृष्टि पापण्यांच्या कवळीत न मावता त्या कवळीस व्यापून पापण्याबाहेर येऊ पाहते. ती दृष्टी पहिलीच असते खरी, परंतु सगळ्या आकाशाला व्यापणारी होते.

268. अर्जुना ऐक! देह सुवर्णासारख्या कांतीचा होतो. परंतु त्यास सर्वतोपरी वायूसारखा हलकेपणा येतो. कारण त्यातील जल आणि पृथ्वी यांचा अंशही उरलेला नसतो.

273. ती निराकार परमात्म्याची साकार मूर्ती, परब्रह्मरुपी शिवाची संबळी जी ॐकाराचीकेवळ जन्मभूमीच.

274 हे असो, ती कुंडलिनीबाळी हृदयाकाशात आली म्हणजे अखंड अनुहत ध्वनीची बोली बोलु लागते.

275. त्या कुंडलिनीच्या जवळ बुद्धिचे ज्ञान असल्यामुळे तो अनुहत ध्वनिरुप शब्द किंचितसा ऐकतो.

276. या अनाहत नादात दहा प्रकार आहे त.त्यातील पहिला नाद जो घोष तो प्रथम ऐकु येतो.

277. हे सर्व कल्पनेने जाणले पाहिजे; किंवा कल्पकाला तरी हे कसे कळणार? खरे म्हटले म्हणजे त्या ठिकाणी कसले नाद होतात तेच समजत नाही.

280. अर्जुना ऐक! कमळातील पोकळीच्या आकाराप्रमाणे हृदयाकाशात जी पोकळ जागा असते तो जणू दुसरे महाकाशच आहे. तेथे चैतन्य हे अधांतरी वास करते.

281. त्या चैतन्याला हृदयकाशाच्या घरी असलेली कुंडलिनी परमेश्वरी देवी, ही आपल्या तेजाची शीदोरी अर्पण करते.

282. द्वैत ज्यास पाहणार नाही असा बुद्धिरुप, भाजीसह हातात वाढून घेतलेला चांगला नैवेद्य अर्पण केला.

283. आपली तेजरुप कांती अर्पण केल्यानंतर कुंडलिनी केवळ वायुरुप होऊन राहते. त्यावेळी ती कशी भासते म्हणून म्हणाल तर.

313. भिवयांच्या आतल्या बाजूस मकाराचेच स्वरुप राहत नाही.तसेच एकट्या प्राणवायूला देखील ब्रह्माकाशात येण्याला संकट पडते.

314. पुढे तो वायू तेथेच गेल्यावर तदाकार होतो.त्यावेळी बोलणे खुंटते. मग आकाश तत्त्वाचीही आटणी होते.

315. आता ज्या अत्यंत निर्विशेष ब्रह्मस्थितीच्या डोहात महदाकाशाचाच थांगपत्ता लागत नाही तेथे या आकाश गुण शब्दाची दाद तरी कशी लागणार?

319. या प्रमाणे शब्द मात्र जेथून माघारी परततो जेथे संकल्पाचेही आयुष्य संपते आणि म्हणून तेथे विचाराचा वाराही शिरत नाही.

353. याप्रमाणे बाहेरील इंद्रियाची स्थिती नियमित ठेविली तर अंतर्यामी सुखही वाढत जाते त्या मनुष्याला अभ्यास न करता योग सहजच घडतो. याचा अभिप्राय नियमितपणाने वागणे हे एक अभ्यासाचे अवश्य साधन आहे.

356. म्हणून अर्जुना! त्या दैववान पुरुषाला युक्तीचे साह्य असते तो मोक्षाच्या राज्याने शोभिवंत होतो.

384. आत्मस्वरुपाला पाहून ते मन स्वतः तद्रुपही होईल. मग अद्वैत स्वरुपामध्ये द्वैत पार बुडुन जाईल आणि हे त्रैलोक्य ऐक्याच्या तेजाने प्रकाशित होईल.

385. आकाशात राहून वेगळी दिसणारी अभ्रे ज्या वेळेस नाहीशी होतात तेव्हा संपूर्ण विश्वात एक शुद्ध आकाशच व्याप्त असल्याचे दिसते

390. परब्रह्मापासून दुरावलेला जीव विषय वासनेच्या तडाख्यात सापडून दुरावतो. पण योगमार्गाचा अवलंब करून आपल्याच पायाने पुनः परत मागे चालत जाऊन परब्रह्मास मिळतो.

435. त्याच प्रमाणे त्या पुरुषाला दोन्ही गोष्टी अंतरतात. कारण आत्मस्वरूपाची प्राप्ती तर दूरच राहीली पण श्रद्धाबळाने सोडलेल्या इंद्रियसुखाला देखील तो अंतरला.

462. योगभ्रष्ट पुरुष म्हणजे जगाला उत्पन्न करणारी जी रंभा म्हणजे पार्वती तिचा गौरव करणारा योगपीठीचा शंकरच की काय? किंवा वैराग्यसिद्धीचा, मूर्तिमंत अनुभवच प्रकट झाला आहे की काय!.

463. किंवा हे संसार मोजण्याचे माप आहे. अथवा अष्टांगयोग साहित्याचे बेटच होय. सुगंधाने ज्याप्रमाणे चंदनाचे रुप धारण करावे.